

31517/H

Digitized by the Internet Archive  
in 2015

<https://archive.org/details/b22025017>

Edgar F. Cyreny

Stottenhampf

~~Edgar F. Cyreny~~

303760



# Die gymnastischen Uebungen

oder

## Erholungen außerhalb des Hauses.

Aus dem Englischen

von Dr. Franz Kottenkamp.



Kolbenspiel.

Ein Streben nach Spielen mit thätiger Körperübung ist der Jugend offenbar eingepflanzt, um körperliche Gesundheit und Kraft in einer Periode des Lebens zu befördern, wo geistige Beschäftigung oder eine solche mit sitzender Lebensart nicht allein unpassend, sondern auch schädlich sein würde; anstatt deshalb die lärmenden Zeitvertreibe der Jugend zu verböthnen, so lächerlich es auch erscheinen mag, müssen wir sie, so lange sie in den Grenzen der Mäßigung bleiben, als übereinstimmend mit der Ordnung der Natur und als der Billigung werth betrachten. Vermöge dieses Eindruck über den Werth jugendlicher Erholungen, hauptsächlich der unter freiem Himmel, muß jeden-

Gymnast. Uebungen.

falls den gewöhnlichen und harmlosen Spielen der Jugend ein freier Spielraum gelassen werden; der Knabe habe seine Mar-melkugel, seinen Ball, seine Regel und sein Raket; das Mäd-chen ihre Puppe, ihr Seil zum Springen und ihren Reifen außer anderem Spielzeug, wodurch die Eigenschaften zur har-monischen Uebung gebracht werden; in vorgerücktem Alter und in mittleren Lebensjahren ist die Erleichterung des angespannten Gehirnes von großer Wichtigkeit, um die Plakerei des Geschäfts auszugleichen und diejenigen Theile des Muskelbaues und der Geistesvermögen in Uebung zu bringen, welche durch die Ge-schäfte des Berufes unbeschäftigt blieben. Für junge Leute be-sonders, deren Körper regelmäßige und starke Uebung erheischt, sind diejenigen Erholungen außerhalb des Hauses nothwendig, welche einen gewissen Grad des Vergnügens gewähren, und für diese ist besonders der Inhalt dieser Abhandlung zu beachten; unser Zweck geht dahin, die mit Körperübungen verbundenen Zeit-vertreibe, wie sie sich für die verschiedenen Jahreszeiten eignen, und die Weise darzustellen, wie dieselben mit Vortheil für die Gesundheit und anderen Umständen betrieben werden können.

### Gymnastische Uebungen.

Gymnastische Uebungen sind diejenigen des Körpers und der Glieder, welche die Kräftigung und Entwicklung ihrer Ver-mögen bezwecken. Der Ausdruck stammt aus dem griechischen Worte für nackt, indem die jungen Leute in allen griechischen Staaten, welche dergleichen Uebungen auf öffentlichen dazu bestimmten Plätzen ausführten, entweder nackt oder beinahe nackt waren. Gymnastische Uebungen für Frauen nennt man noch jetzt Kallisthenie, nach Worten, welche anmuthige Kraft-äusserungen bezeichnen.

Wird die Beförderung der Körperkraft nicht beachtet, so wird der Körper beim gewöhnlichen Lauf der Dinge erschlaft; die Muskeln werden weich, der Blutumlauf langsam, die Knochen und Gelenke geschwächt und der Magen empfindlich und kraftlos. Um dies so viel wie möglich abzuwenden, sollte die Gymnastik einen Theil der Erziehung der Jugend bilden, worin die Gelenke und Muskeln biegsam sind und wo Zeit für die verschiedenen Uebungsarten vorhanden ist.

Vorsicht. Seit einigen Jahren ist es nicht ungewöhnlich gewesen, die Gymnastik der Schulen in einer unpassenden Weise auf solche Art zu betreiben, daß junge Leute von verhältnißmäßig schwachem Körper zu Kraftstücken und Uebungen angeleitet wurden, die ihrer Körperbeschaffenheit widerstrebten, und die wenigstens sehr gefährlich und ohne Werth waren. Vorsicht ist nothwendig. Combe in seinem Werk über Physio-logie bemerkt: „Der beste Führer ist die Natur bei allen Fra-



gen, ob eine Thätigkeitsäußerung eines Körpertheiles mit dessen Zwecken übereinstimmt; ist dies der Fall, so kann man alsdann vertrauen, daß ein Körpertheil nicht nur an Gesundheit zunehmen, sondern daß auch die Freiheit, Zierlichkeit, Rüstigkeit und Kraft unserer Bewegungen gesteigert werden wird. Wird dagegen den Zwecken der Natur entgegengehandelt, so kann unmöglich sich eine gute Folge ergeben. Untersuchen wir die verschiedenen Stellungen und Bewegungen des Körpers beim Fechten, Tanzen, Schwimmen, Federballspiel und einigen gymnastischen Uebungen der besseren Art, so finden wir, daß sie den jungen Leuten, die sich damit beschäftigen, nicht weniger angenehm und wohlthätig, wie auch dem Zuschauer angenehm sind, weil sie mit der Natur oder mit dem Bau und der Thätigkeit der Gelenkbänder und Muskeln in Verbindung stehen, womit sie ausgeführt werden. Indes verhält es sich anders mit jenen von der Naturregel abweichenden Uebungen, welche einst gewöhnlich, auch jetzt noch nicht außer Gebrauch sind, und deren Hauptzweck die Verwandlung von Männern und Frauen in zukünftige Forstleute, Spritzenleute und Wilde zu sein scheint, nicht aber in Wesen, welche den Gebrauch von Leitern, Treppen, Wagen, Dampfbooten und anderem Zubehör des civilisirten Lebens haben werden. Sicherlich ist es für einen Knaben von Nutzen, daß er einen senkrechten Pfahl oder ein schlüpfriges Tau hinaufklettern kann, wenn kein anderes Mittel sich darbietet, dessen oberes Ende zu erreichen; ebenso nützlich ist es für eine junge Dame, sich mit beiden Händen oder mit einer aufzuhängen, wenn keine Möglichkeit vorhanden ist, daß sie mit ihren Füßen auf festem Boden ruht. Wenn Knaben und Mädchen stark genug sind, um an dergleichen Vergnügungen Gefallen zu finden, so ist kein Grund vorhanden, sie zu hindern, vorausgesetzt, daß sie nur durch Liebe zu der Uebung selbst, nicht aber durch Nachahmung oder untergeordnete Beweggründe dazu geführt werden. Unter gewöhnlichen Umständen werden nur Leute mit kräftigem Körperbau dergleichen versuchen und werden, sich selbst überlassen, davon abstehen, ehe dadurch Schaden geschieht. Der Fall aber ist ein ganz anderer, wenn dergleichen außerordentliche Körperübungen nicht allein ermutigt werden, sondern wenn man auch dergleichen ohne Unterschied Starke und Schwache, Entschlossene und Furchtsame lehrt. Wir brauchen allein einen Augenblick den Bau des Schultergelenkes und den Thätigkeitsbereich der es umgebenden Muskeln zu betrachten, um sogleich einzusehen, daß die Stellung des einen und die Spannung der anderen bei den erwähnten Körperübungen so erzwungen und unnatürlich ist, daß man nothwendig zu dem Gedanken kommen muß, die Natur habe keine von beiden für den Menschen bestimmt,

mit Ausnahme von einzelnen Fällen dringender Nothwendigkeit. Somit kann es auch nur nachtheilig sein, wenn man diese Uebungen zum Gegenstand allgemeinen Unterrichts macht. Sogar die Festigkeit der Anstrengung, welche erforderlich ist, um den an den Händen hängenden Körper zu halten, liegt weit über die mäßige Kraftäußerung hinaus, welche Ernährung und Körperstärke fördert; bei zartgebauten Personen kann sie sogar Erschlaffung und Ausstreckung der Bänder und Blutgefäße zur Folge haben, und so den Grund für zukünftige tödtliche Krankheit legen. Dieselben Bemerkungen lassen sich auf das gewöhnliche Verfahren anwenden, daß man junge Leute eine schiefe Ebene, indem sie allein auf der Hand ruhen, hinabgleiten läßt, durch welche unnatürliche Anstrengung die Schultern bis zur Hälfte des Halses hinaufgetrieben und Faustgelenke, Arme und Brustkasten zu heftig angestrengt werden. Bei dieser und anderen Bewegungen braucht man allein die dadurch bewirkte Ziehung und Verdrehung im Auge zu halten, welche einen peinlichen Contrast mit der Behaglichkeit und Anmuth natürlicher Bewegungen und Stellungen bildet, und man wird sogleich erkennen, daß dieselben der Natur widerstreben und daß weder Anmuth noch Gesundheit sich daraus ergeben kann. In der Auswahl der Körperübung für junge Leute darf man sich deshalb nicht durch den eiteln Wunsch, Schwierigkeiten zu überwinden und Kraftstücke auszuführen, verleiten lassen, welche eine Pulsabergeschwulst oder eine Verrentung zur Folge haben können; man muß sich vielmehr bemühen, den Körper durch thätige Vergnügungen zu kräftigen, welche dem geselligen und moralischen Gefühl und zugleich dem Geistesvermögen Spielraum gewähren, und muß solche gymnastische Uebungen vorziehen, welche der natürlichen Wirksamkeit der bewegenden Kräfte Beförderung erteilen. Um diesen Zweck zu erreichen, muß man große Mühen vermeiden, Art, Dauer und Grad der Uebung dahin bestimmen, daß die erheischten Ergebnisse erhöhter Ernährung und Kraft gefördert werden. Man darf nicht vergessen, daß das zu erreichende Resultat in zwei verschiedenen Personen nicht dasselbe ist, und nur durch Erfahrung und sorgfältige Beobachtung entdeckt werden kann."

Bei der Vorsicht, welche aus diesen Bemerkungen nothwendig erhellt, mögen folgende gymnastische Uebungen betrieben werden.

#### Allgemeine Angaben.

Die Uebungen werden am besten an einem offenen Platze mit festem Boden, aber ohne Steine, welche die Füße oder den Körper beschädigen könnten, betrieben. Die Zurichtungen sind ein Pfahl zum Klettern, Gerüste zum Schwingen, Pfähle



zum Springen u. s. w. Die Kleidung besteht aus leichten Beinkleidern mit Gurt, welcher nicht zu streng um die Hüfte geschlungen wird. Die Übungen sollten am Vormittag oder wenigstens vor jeder größeren Mahlzeit stattfinden.

### Stellungen und Bewegungen.

Der Körper muß in kunstgerechtem Stehen und Ausstrecken der Glieder eingeübt werden. Die gehörige Stellung sei aufrecht mit aufgehaltenem Kopf und vorwärts blickendem Gesicht; die Schultern seien vieredig mit voll ausgefester Brust, so daß sich der Rücken leicht krümmt; die Schenkel seien gekrümmt; die Fersen seien geschlossen und in einer Linie; die Zehen auswärts gewandt; die Ellbogen eng an den Körper angeschlossen; die Hände vorn herein offen; der kleine Finger berühre den Schenkel, der Daumen liege flach an dem Vorderfinger. Nachdem diese kunstgerechte Stellung angenommen werden kann (Fig. 1), besteht das nächste in einem kunstgerechten Gehen oder Marschiren wie bei Soldaten, indem der Fuß abwechselnd ausgestreckt und beide beim Befehle des Haltens in die beschriebene Stellung zusammengebracht werden.



Fig. 1.

Der zweite Hauptpunkt ist Erlernung der Körperbiegung und Ausstreckung der Arme. Die Stellung dieser Art besteht darin, daß man die Hände zur Stirn hebt, indem die Finger sich leicht an den Spitzen berühren; alsdann erhebt man die Arme, indem man die Hände wie zuvor zusammenhält, bis sie über den Kopf hervorragen, wie in Figur 2.



Fig. 2.



Fig. 3.

Die zweite Bewegung besteht darin, daß man die Arme mit den sich berührenden Fingerspitzen nach vorn ausstreckt und in die Stellung No. 1 zurückkehrt; dies muß zu wiederholten Malen geschehen. Die dritte Bewegung besteht in Ausdehnung der Hände, so daß diese sich trennen, und alsdann in Erhebung derselben über die Schultern, indem die Finger nach oben gerichtet sind. Die vierte Bewegung besteht darin, daß man Arme und Beine gerade hält und den Körper mit niedergebeugtem Kopfe vorwärts biegt, bis die Fingerspitzen

den Boden berühren; diese etwas schwierige Bewegung ist in Nr. 3. dargestellt. Eine fünfte Bewegung besteht darin, daß man die Stellung Nr. 1 wieder annimmt, indem man die Arme frei sich zurückbewegen läßt, jedoch ohne die Knie zu biegen. Diese Bewegungen sind ermüdend und müssen allmählig ausgeführt werden. Der Hauptzweck ist allmähliche Kräftigung der Muskeln, und Vollkommenheit ist zuerst nicht wünschenswerth. Alsdann folgen andere Bewegungen, z. B. das Werfen der Arme in entgegengesetzter Richtung, Schwingen der Arme u. s. w. Hierbei ist es von Wichtigkeit, die linke Hand und linken Arm mehr als den rechten zu üben und beide ebenso thätig wie stark zu machen.

#### Übungen mit Keulen.

Bei Gewandtheit in genannten Übungen ist genügende Kraft vorhanden, um zu andern Verfahren überzugehen. Die nächste Übung ist die mit der Keule oder dem Kolben. Der Hauptzweck derselben ist Ausdehnung der Brust und Vermehrung der Kraft der Arme. Zu dem Zweck üben sich Personen von sitzender Lebensart mit Kugeln oder schweren Stücken von Metall, wovon man eine in jeder Hand hält. Die Übung mit der Keule ist eine Verbesserung des andern Verfahrens; die Keule hat zwischen 2 bis 12 Pfund Schwere; man gebraucht eine in jeder Hand. Nach Torrens herrschen folgende Vorschriften über diese Übungen in der brittischen Armee:

„Der Rekrut nimmt die Stellung, wobei Achtung kommandirt wird, an (Fig. 1), er hält in jeder Hand eine nach unten gerichtete Keule, wie in Figur 4, und wird auf folgende Weise geübt:



Fig. 4.

Erster Theil. 1) Beim Worte Eins wird die Keule in der ersten Hand langsam um den Kopf geführt, bis die Hand in senkrechter Linie über der Schulter steht, wobei das dicke Ende der Keule in diagonaler Richtung zur hinteren Reihe steht; 2) die Keule in der linken Hand wird auf ähnliche Weise erhoben und über die der rechten geführt, bis sie eine entsprechende Lage erhält; 3) die Hände werden langsam rechts und links geführt, bis sie in horizontaler Linie mit den Schultern stehen, wobei die dicken Enden der Keule noch in der früheren Richtung bleiben; 4) die Hände werden langsam in die erste Lage gebracht. Man muß sorgfältig darauf sehen, daß der Rekrut nicht mit hohlem Rücken steht, während er dieses und das folgende Verfahren ausführt.

Zweiter Theil. 1) Beide Hände werden nach vorn erhoben, so daß sie sich in horizontaler Linie mit den Schultern

dicht einander nähern. Man hält die Keulen senkrecht mit dem großen Enden nach oben; 2) während der Körper in gutem Gleichgewicht bleibt, trenne man die Hände und bringe sie zur rechten und linken Linie mit den Schultern, indem die dickern Ende der Keule aufwärts bleiben; 3) indem der Kopf aufrecht gehalten wird, wendet man die Keule bis sie in diagonalen Richtung zu den hinten Aufgestellten steht, indem die Hände mit den Schultern in einer Linie bleiben; 4) mit ausgedehnten Armen lasse man sie langsam in die erste Stellung zurückfallen.

Dritter Theil. 1) Die Keule in der rechten Hand wird an der rechten Seite des Körpers einigemal rund umgeschwungen, bis Halt commandirt wird; 2) die Keule in der linken Hand wird in derselben an der linken Seite des Körpers geschwungen, bis zum Commandowort Halt, worauf der Rekrut in der ersten Stellung vollkommen fest bleibt; 3) mit etwas vorgelehntem Körper schwinde man beide Keulen zugleich an der rechten und linken Seite bis Halt commandirt ist."



Fig. 5.

### Springen. Schwingen (Volltigiren).

Die einfachste Art zu Springen ist auf ebenem Boden von einem Punkt zum andern ohne Zulauf. Der Zulauf häuft Kraft in der Person an, und setzt dieselbe in Stand, beträchtlich weiter, wie ohne solche Hülfe zu springen. Walker in seinem Werk über männliche Uebungen bemerkt: „In allen Arten des Springens ist es von großer Wichtigkeit, den Athem im Augenblick der heftigsten Anstrengung anzuhalten, da die Brust dadurch mehr Festigkeit erlangt, andere Glieder zu halten, da das Blut dadurch in die muskulösen Theile getrieben wird und deren Kraft vermehrt. Die Hände sollten geschlossen sein, die Arme hängend. Die Ausdehnung des Sprunges nach der Höhe oder in horizontaler Richtung steht im Verhältniß zur angewandten Kraft und zur erworbenen Uebung. Da er mit Leichtigkeit nur im Verhältniß zur verwandten Kraft und zur Elasticität und Geschwindigkeit der Gelenke und Muskeln der unteren Extremitäten ausgeführt wird, so ist viel Uebung erforderlich, um jenen Grad von Vollkommenheit zu erlangen, welcher alle Hindernisse vermeidet, und die Mittel gewährt, dieselben ohne Gefahr zu überwinden. Leichtigkeit und Festigkeit sind die nothwendigen Eigenschaften; auf die Erlangung derselben muß alle Mühe verwandt werden, denn ohne dieselben ist ein Sprung weder zierlich noch sicher.“ Man beginnt mit Springen auf kleine Entfernungen und keine große Höhe. Bei Vermehrung

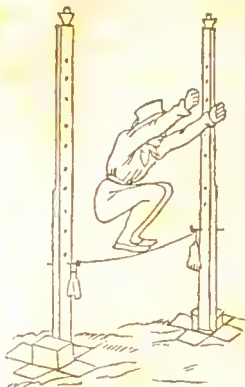


Fig. 6.

der Gewandtheit wird beides gesteigert. Um die Uebung regelmäßig anzuordnen, wird ein Gerüst von zwei beweglichen Pfosten von etwa 6' Höhe angewandt, auf welchem 18" über dem Boden Löcher in der Entfernung eines Zolles von einander gebohrt sind; ein quer über die Pföcke gelegter Strick, welcher von Sandbeuteln straff gehalten wird, bildet die Schranke, über welche man springen muß. Springt man ohne Zulauf, so halte man Beine und Knie zusammen, den Kopf und die Hände vorwärts.

Geschicklichkeit, den Körper mit einem Satz in dieser Stellung vorwärts zu schnellen, wird nur durch Erfahrung erlangt; man muß Sorge tragen, daß man

mit einer Neigung nach vornen herabkommt und auf den vordern Theil der Füße fällt, so daß man den Boden leicht berührt und durch die Schnellkraft der Füße und Glieder den Stoß schwächt.

Springt man mit einem Zulauf, so sollte der dem Sprung vorhergehende Lauf niemals zehn Schritte übersteigen; die Erhebung in die Luft muß in einer Entfernung vom Stricke stattfinden, welche derselben Höhe des Strickes vom Boden gleich ist. Geschicklichkeit sollte erreicht werden, um sowohl mit einem Fuß wie mit beiden zu springen. 5' gilt als guter Sprung, der Sprung höchster Art ist 5½' und ein außerordentlicher 6'. Wenige jedoch erreichen mehr wie 4'.

Was man an Höhe gewinnt, verliert man an Entfernung. Will man einen langen Sprung ausführen, so darf man deshalb nicht hoch springen. Das Maß langer Sprünge geschieht durch Zeichen auf ebenem und weichem Boden. Derjenige, welcher die größte Zahl Zeichen zurücklegt, ist am weitesten vorangekommen; wie beim hohen Springen muß der Körper nach vornen geneigt und der Sprung von den Ballen der Zehen ausgeführt sein. 12' ohne Zulauf wird als ein guter Sprung betrachtet. Bei einem Zulauf von 10 oder 15 Schritt, die sich in Schnelligkeit mehren, je mehr der Springer dem Punkte des Springens näher kommt, kann man einen Sprung von 14 oder 15' zurücklegen. Beim Sprung mit Zulauf ist es zweckmäßig, sich von dem Fuß aus zu erheben, worin man am meisten Uebung besitzt, und sich auf eine mäßige Höhe vom Boden aufzuschwingen; ein zu niedriger Sprung erreicht nicht das gewünschte Ziel.

Der Sprung von einem hohen auf einen niedrigen Ort



ist eine andere nützliche Übung; um darin Fertigkeit zu erlangen, beginne man mit mäßiger Höhe und gewöhne sich sachte auf die Ballen der Zehen oder den Vordertheil des Fußes zu fallen. Fällt man auf die Fersen, so wird der ganze Körper erschüttert und die Beine heftig gestoßen. Man halte den Körper beim Herabsteigen fest zusammen, mit vorwärts gestreckten Händen, so daß derselbe beim Herunterkommen aus einer gekrümmten Stellung leicht sich aufschnellt.

Schwingen (Volltigiren) ist diejenige Art des Springens, wodurch der Körper durch ein Anlehnen der Hände auf einen Gegenstand unterstützt wird. Die Kunst des Schwingens kann in vielen Umständen nützlich sein, z. B. wenn man schnell über ein Pfahlwerk oder eine Verzäunung oder ein Thor will, um der Gefahr zu entgehen. Übungen werden auf Gerüsten ausgeführt, von denen Figur 7 eine Erläuterung gibt. Dieselben sind von verschiedener Höhe und einige wie ein Pferd mit einem Sattel gebildet.

Das Schwingen wird mit oder ohne Zulauf ausgeführt. Der Sprung geht wie gewöhnlich von den Zehen aus; während die Hände auf dem Gerüste ruhen, werden die Beine erhoben und durch einen Schwung auf die andere Seite gebracht. Man lernt das Schwingen auf diese Weise sowohl nach der Rechten als der Linken. Bei erlangter Fertigkeit schwingt man sich zwischen den Händen durch gerade über das Gerüst, wobei man große Sorgfalt darauf verwenden muß, die Glieder während des Sprunges zusammenzuhalten. Die Methoden, auf pferdeähnlichen Blöcken zu volltigiren, sind unzählig.

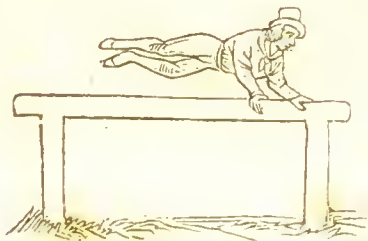


Fig. 7.



Fig. 8.

Das Schwingen mit einem Pfahl oder mit einer Stange ist eine Vereinfachung des einfachen Springens und des Volltigirens, und sowohl ein zierliches wie nützlichcs Verfahren. Die



Stange muß glatt, leicht und 7 bis 10' lang sein. Man hält sie, wie in Figur 8 dargestellt ist, in den Händen, so daß die linke Hand unten und die rechte oben sich befindet. Man stellt die Stange mit dem unteren Punkt auf den Boden, und der Körper wird durch einen Sprung von dem linken Fuße durch die Luft auf die gewünschte Entfernung geschleudert.

Bei dieser Übung muß man sich nicht zu sehr auf den Pfahl lehnen und sich nicht zu nahe daran halten. Das Springen mit der Stange hängt ebenso, wie jedes andere, von der Kraft des Fußes und von der Geistesgegenwart ab, den Körper leicht und zierlich vorwärts zu schnellen. Man beginnt am besten mit kurzen Sprüngen über Gräben und vermehrt nachher die Entfernung. Hat man sich ein bestimmtes Verfahren bei einem bestimmten Orte angewöhnt, so schreite man zu Versuchen, einen Zulauf zu nehmen, der Stange schnell zu setzen und über einen beträchtlichen Raum, z. B. über einen Bach von 12 bis 15' Breite zu springen; alsdann lernt man sich über einen hohen Gegenstand mittelst einer Stange zu schwingen; man gebraucht gewöhnlich zu dieser Übung zwei Pfosten und ein quer gelegtes Seil, wie in Figur 9.

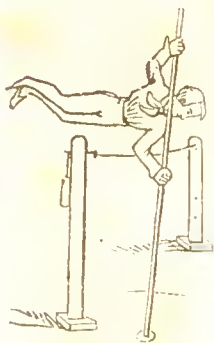


Fig. 9.

Der Sprung geschieht mit einem Zulauf, „und auf diesem Zulauf,“ bemerkt Walter, „beruht hauptsächlich die Leichtigkeit und der Erfolg des Sprunges. Da der Sprung nur mit einem Fuße statifindet, und da derselbe genau auf dem Orte des Sprunges sein muß, so muß die Ordnung der Schritte so bestimmt sein, daß dieser Zweck erreicht wird. Das Aufstellen der Stange auf dem Boden und der Sprung müssen in demselben Augenblick stattfinden, weil dadurch die oberen und unteren Glieder zusammenwirken; keine Kraft geht verloren und der Schwung wird mit größter Leichtigkeit ausgeführt. Der Springer muß sorgfältig darauf sehen, daß der Sprung

des Fußes und die Aufsetzung der Stange in derselben Richtung wie der Zulauf geschehe.“

#### Lastentragen.

Ein regelmäßiges Verfahren in gymnastischen Übungen besteht im Erheben und Tragen von Lasten; diese Übungen müssen aber mit viel Vorsicht betrieben werden und dürfen nur allein stattfinden, wenn der Körper sonst gut eingeübt ist.

Bei Erhebung eines Gewichtes wird die Kraft am besten geübt, wenn man eine Stellung einnimmt, als wolle man nie-

berühren; die Hände ergreifen alsdann den Ring des zwischen den Füßen stehenden Gewichtes, der Körper richtet sich allmählig wieder auf, die Arme erheben sich mit ihm und erheben was in der Hand ist; dadurch wird die ganze Kraft des Körpers geübt, und kein Theil mehr wie der eines andern.

Lasten jeder Art werden am vortheilhaftesten mit Stäben und auf den Schultern des aufgerichteten Körpers getragen. Die Anordnung der Tornister auf dem Rücken der Soldaten ist nach diesem Plan, wobei das Gewicht an jeder Schulter, aber nicht zu niedrig hängt. Je dichter die Last an der Schulter anliegt, desto kürzer ist der Hebel, und der Zug auf dem Punkte des Widerstandes um so geringer. Die Zugkraft wird in großem Vortheil geübt, wenn man ein Tau über die Schulter zieht, denn in dem Fall stößt man die Last des Körpers vorwärts und wirkt sowohl durch Muskelkraft wie durch Körpergewicht. Die geringste vortheilhafte Uebung der Körperkraft besteht darin, daß man eine Last eine Leiter hinaufträgt, denn in dem Fall muß man nicht allein die eigene Last, sondern auch die auf der Schulter tragen.

#### Gehen — Laufen.

Die Kunst, mit Festigkeit, Leichtigkeit und Anmuth zu gehen, bildet einen wesentlichen Theil der Körperübungen. Wenig Personen gehen von Natur gut; der Zwang der Kleidung, die Verdrehung der Glieder durch Arbeit oder schlechte Gewohnheit ertheilen gewöhnlich der Figur eine Schwerfälligkeit und eine Unbeholfenheit der Bewegung.

Für den anmuthigen Gang muß der Körper aufrecht, aber nicht steif und der Kopf so gehalten werden, daß die Augen vorwärts gerichtet sind. Die Neigung, auf den Boden nahe zu den Füßen zu blicken, ist gewöhnlich, indeß die Augen sollten nicht auf diese Weise gesenkt werden, ebensowenig wie die Brust vorwärts gebogen sein sollte, so daß der Rücken hervorragt; im Gegentheil, die ganze Gestalt muß sich in solcher Weise aufrecht erhalten, als befürchte man nicht, Andern in's Gesicht zu sehen, so daß ferner auch die Brust sich jedenfalls ausdehnen kann. Zugleich muß jedes Springen sorgfältig vermieden werden. Ein leichter, fester und aufrechter Gang ist allein wünschenswerth. Beim Gehen ist es nothwendig, zu bedenken, daß die Ortsveränderung gänzlich durch die Beine ausgeführt wird; unbeholfene Personen wiegen sich von einer Seite zur andern, indem sie mit Vorbiegen der Hüften die abwechselnde Bewegung jedes Beines unterstützen. Dies ist nicht allein unzierlich, sondern auch ermüdend. Die Beine allein sollen vorwärts kommen und den Körper tragen. Beim Heruntersetzen der Füße muß der äußere Rand der Ferse zuerst

den Boden berühren und die Fußsohle das Gewicht des Körpers tragen und vorwärts bringen. Die Länge des Schrittes ist als natürlich nach der Länge der Schenkel zu bestimmen. Bemühungen, große Schritte über das Vermögen der Bewegung hinaus zu machen, sind immer unzierlich. Rechnet man von Ferse zu Ferse, oder von Zehe zu Zehe, so ist die Länge eines militärischen Schrittes beim Exerzirmaß 30", beträchtlich mehr wie der beim Gehen gewöhnliche Schritt. Die Länge eines mäßigen Schrittes bei einem Mann von 5' 9" Größe ist gewöhnlich 24", und dies wird sich als passende Länge zum Gebrauch ergeben.

Die Bewegung der Arme hin und her in demselben Takt wie die Bewegungen der Beine unterstützt sehr die Bewegung von einem Orte und ist für Uebung der Schultermuskeln und Ausdehnung des Brustkastens von Vortheil. Die Bewegungen der Arme sollten jedoch nach mäßigem Maßstabe geschehen, indem die Hände durch keinen größeren Raum geschwungen werden, wie etwa 8 oder 9" hinter oder vor den Beinen; dies Verfahren, die Schultern vorwärts zu bringen und die Arme stark zu schwingen, ist häßlich. Außerdem ist die Kunst, die Hände herabzuhalten oder sie nicht mit dem Körper zu beschäftigen, nothwendig für gutes Benehmen, und alle jungen Leute sollten sich dasselbe angewöhnen, bevor schlechte Gewohnheit eingewurzelt ist.

Das Laufen ist eine Art springenden Ganges, indem der Sprung abwechselnd von jedem Fuß ausgeht und die Bewegung durch das Vorführen der Last des Körpers befördert wird. Walker gibt folgende Darstellung vom Laufen, die wir durch



Fig. 10.

Fig. 10 erläutern: „Der obere Theil des Körpers ist etwas nach vornen geneigt, der Kopf leicht zurückgeworfen, um der Schwere nach vornen entgegenzuwirken; die Schultern sind fest gehalten, um einen Anhaltspunkt den Hüftsmuskeln des Athmens zu bieten; die oberen Theile der Arme werden nahe an den Seiten gehalten; die Ellbogen sind gebogen und jeder bildet einen spitzen Winkel; die Hände sind geschlossen mit einwärts gerichteten Nägeln; die ganzen Arme bewegen sich nur leicht, damit die Athmungsmuskeln der Brust so wenig

wie möglich gestört werden und allein dem durch andere Theile mitgetheilten Antrieb folgen.

Während der ganzen Zeit des Laufens findet sich eine

starke und bleibende Zusammenziehung der Muskeln von Schulter und Arm, welche zwar sehr heftig ist, aber weniger für ausgedehnte Bewegungen wie zu dem Zwecke dient, die Brust unbeweglich zu halten, gegen welche die Arme fest gebracht werden, indem deren Beuge- und einwärtsziehende Muskeln besonders zusammengezogen werden. Bei jedem Schritt werden die Kniee ausgestreckt, die Beine so gerade wie möglich gehalten, die Füße streifen beinahe den Boden, die Tritte geschehen weder mit dem bloßen Ballen der Zehen noch mit der ganzen Sohle, und der Sprung wird schnell von einem Fuß zum andern gemacht, so daß sie mit großer Schnelligkeit an einander vorüber kommen.

Schnelligkeit und noch mehr die Dauer des Laufs steht im Verhältniß zur Entwicklung der Lungen und folglich zum Umfang des Sauerstoffs und Blutes, das sie bei jeder Athmungsbewegung verbinden können. Von zwei Menschen, wovon der eine die Unterleibsglieder sehr entwickelt besitzt und der andere sehr gute Lungen hat, wird der Erstere mit der größten Schnelligkeit auf kurze Entfernung laufen; ist aber die Entfernung beträchtlich, so wird er von dem Anderen bald eingeholt werden. Ein Läufer, welcher einen bestimmten Raum zurückgelegt hat, wird Schwierigkeit des Athmens empfinden, lange bevor die Wiederholung der Zusammenziehung in den Unterleibsgliedern Müdigkeit hervorgerufen hat. Wer sich durch Laufen auszeichnet, muß deshalb wie beim Gehen und Tanz besonders geübt sein, da die Zusammenziehungen der Muskeln hinsichtlich ihrer Erregung von der Athmung abhängen; somit muß der Brustkasten so fest geheftet sein, daß er jenes erleichtert und zugleich als Stützpunkt für die Anstrengung der unteren Glieder dient. Die besten Läufer sind diejenigen, welche den stärksten Athem haben und die Brust die längste Zeit erweitert halten können.

Während der ganzen Zeit des Laufens ist lange Einathmung und kurze Ausathmung von größter Wichtigkeit, und junge Leute sollten sich an beides früh gewöhnen. Um die Athmung gegen Ende des Laufes zu erleichtern, muß der obere Theil des Körpers sich etwas vorwärts neigen. Der Lauf muß aufhören, sobald der Athem sehr kurz wird und eine starke Ausbünstung eintritt."

Uebungen im Lauf sollten auf kurze Entfernungen beginnen und nur kurz dauern. Große und ermüdende Läufe darf man nur versuchen, wenn Körper und Lungen durch Uebung sehr gestärkt sind.



## Vorbereitung des Körpers für außerordentliche Kraftäußerung im Gehen.

Das Verfahren der Vorbereitung des Körpers und große Kraftäußerung in der Fortbewegung zu Fuß und anderen mühsamen Unternehmungen ist in neuerer Zeit von dem Verfahren der alten Griechen nicht sehr verschieden. Der Hauptzweck ist Vermehrung der Muskelkraft und Erhöhung der freien Thätigkeit der Lungen bei den Personen, welche sich vergleichen aussehn wollen. Das angewandte Mittel ist Entleerung, um den Magen und die Eingeweide zu reinigen, Schweiß, um überflüssiges Fett und Säfte zu entfernen, tägliche Körperübung, um die Muskeln und das System im Allgemeinen zu kräftigen, eine besondere Diät, um die Fähigkeiten des Körpers zu erhöhen. Wir fügen den Gebrauch lauwärmer Bäder hinzu, um Unreinigkeit zu entfernen und eine gesunde Thätigkeit der Haut zu befördern.

Walter in seinen männlichen Uebungen sagt: „Das wirksamste Verfahren, für ungewöhnliche Kraftstücke den Körper zu bilden, ist das von Kapitän Barclay geübte, welches nicht allein von Leuten, die daraus ein Geschäft machen, sondern auch von allen Liebhabern gebilligt ist. Diesem Verfahren allein verdanken wir die Einzelheiten, die wir angeben. Nach dieser Methode beginnt der Fußgänger, welcher sich in ziemlichem Zustande befinden mag, seine Vorbereitung mit regelmäßigem Medizinnehmen, welches aus 3 Dosen besteht; Glaubersalz wird meist vorgezogen;  $1\frac{1}{2}$  Unze bis 2 Unzen werden jedesmal genommen, wobei etwa 4 Tage zwischen jeder Dose liegen. Hat man das Medizinnehmen beendet, so beginnt die regelmäßige Uebung, die allmählig immer stärker wird.

Ist die Zurücklegung großer Entfernungen zu Fuß der Zweck, so mag die tägliche Uebung etwa 4—5 Meilen betragen. Man stehe um 5 Uhr des Morgens auf, laufe eine Anhöhe von etwa  $\frac{1}{2}$  Meile hinauf, gehe in mäßigem Schritt  $\frac{3}{4}$  Meilen, frühstücke um 7 Uhr ein Beefsteak oder Hammelcotelettes bei feinem Brod und altem Bier. Nach dem Frühstück gehe man  $\frac{3}{4}$  Meilen in mäßigem Schritt, lege sich um 12 ohne Kleider  $1\frac{1}{2}$  Stunde ins Bett. Beim Aufstehen gehe man etwa  $\frac{3}{4}$  Meilen und kehre um 4 Uhr zum Mittagessen zurück, welches wie das Frühstück aus Beefsteaks oder Hammelcotelettes und Brod mit Bier bestehen sollte. Gleich nach dem Essen beginne man wieder die Uebung, laufe etwa  $\frac{1}{2}$  Meile in höchster Schnelligkeit und lege  $\frac{3}{4}$  Meilen in mäßigem Schritt zurück. An dem Tage thue man nichts weiter, sondern lege sich um 8 Uhr zu Bett und verfare am nächsten Morgen auf dieselbe Weise.“



Wie man sieht, ist thierische Nahrung vorgeschrieben und Ochsen- und Hammelfleisch vorgezogen. Fette Substanzen werden vermieden, da sie Galle erzeugen und folglich dem Magen schaden. Das magere Fleisch enthält mehr Nahrung wie das fette, und in jedem Fall ist die feste Nahrung der andern vorzuziehen. Frisches Fleisch ist am gesunden und nahrhaftesten. Gesalzene, gewürzte Speisen, jede Art Würze, mit Ausnahme des Essigs, ist verboten. Die mageren Theile eines fetten Ochsen, als Beefsteaks, sind die besten; es ist sogar anzuerkennen, daß sie nur halb gar sind. Da Hammelfleisch leicht verdaulich ist, so kann man es gelegentlich speisen, um mit der Nahrung abzuwechseln. Auch die Schenkel von Geflügel werden empfohlen.

Auf dem Roß gebratenes Fleisch ist vorzuziehen, weil viel Nahrungstoff beim Braten und Kochen verloren geht; es muß mürbe und saftig bleiben, denn so läßt es sich am leichtesten verdauen und gibt die meiste Nahrung. Zwieback und altes Weizenbrod sind die einzige Pflanzennahrung, die gegeben werden darf; alles Blähende ist zu vermeiden. Im Allgemeinen muß der Betrag der Nahrung dem Appetit des sich Einübenden überlassen bleiben.

Getränke müssen stets kalt genossen werden. Gutes Lagerbier, aber kein geproftetes, ist das beste. Etwas rother Wein kann jedoch von denjenigen getrunken werden, die das Bier nicht mögen, aber niemals mehr wie  $1\frac{1}{2}$  Schoppen nach dem Mittagessen. Flüssigkeit muß man so viel wie möglich vermeiden und nicht mehr trinken, wie gerade zur Löschung des Durstes erforderlich ist. Nachdem man diese Lebensart 3—4 Wochen fortgesetzt hat, muß man etwa  $\frac{3}{4}$  Meilen schnell laufen, wobei man des Schwitzens wegen in Flanell eingehüllt ist. Gleich nach der Rückkehr ist ein heißes Getränk vorgeschrieben, um die Ausdünstung zu befördern; man muß ungefähr ein Rössel trinken. Dieser Trank besteht aus 1 Unze Kümmelsamen,  $\frac{1}{2}$  Unze Coriandersamen, 1 Unze Lakritzensaft und  $\frac{1}{2}$  Unze Zuckercandis in 2 Flaschen Eider gemischt, die bis zur Hälfte eingekocht sind. Alsdann muß man mit dem Flanell zu Bett, sich mit 6—8 Decken und einem Federbett einhüllen, in diesem Zustande 25—30 Minuten bleiben, und wenn man herauskömmt, vollkommen trocken gerieben werden. In den Mantel gehüllt, geht man alsdann sachte etwas weniger wie  $\frac{1}{4}$  Meile, kehrt zum Frühstück zurück, welches aus gebratenem Geflügel bestehen muß. Alsdann setzt man die gewöhnliche Körperübung weiter fort. Dies Schwitzen muß man wöchentlich fortsetzen, bis auf wenige Tage vor der Ausführung des Kraftstückes, oder man muß sich 3 oder 4mal dem Verfahren unterwerfen. Ist der Magen schlecht, so muß

ein oder zweimal vor dem Schluß der Vorbereitung ein Brechmittel genommen werden. Jetzt ist der höchste Zustand erreicht.

Außer der regelmäßigen Körperübung muß eine so sich vorbereitende Person in den Zwischenräumen sich mit allerlei Kraftäußerung beschäftigen, z. B. Kolbenspiel, Kegelspiel &c., so daß die Thätigkeit des Körpers und der Seele fortwährend in Anspruch genommen wird. Obgleich die Haupttheile des Systems von Schwitzen, Körperübung und Nahrung abhängen, so würde doch der Zweck vereitelt, wenn nicht Alles zu einander und zu seiner Körperbeschaffenheit stimmte. Derjenige, welcher die Anleitung gibt, muß sich mit der Constitution und den Gewohnheiten desjenigen, der sich seiner Leitung übergeben hat, bekannt machen, damit er weiß, in wie weit die verschiedenen Theile des Verfahrens mit Sicherheit angewandt werden können. Auch muß man auf den Charakter des so Eingeeübten Rücksicht nehmen, damit jede Ursache zur Aufregung vermieden wird; da viel Geduld und Ausdauer bei dem ganzen Verfahren erheischt wird, darf man kein Mittel zur Befänstigung und Ermuthigung unversucht lassen.

Derjenige, welcher die Vorbereitung leitet, wird ferner den Fortschritt seiner Kunst durch Beobachtungen im Einzelnen wie im Ganzen überwachen. Behält ein Mann seine Gesundheit und seine gute Laune während des Verfahrens, vermehrt sich seine Muskelkraft und verbessert sich seine Athmung, so wird er sicherlich den erstrebten Zweck erreichen. Findet dies nicht statt, so ist wahrscheinlich irgend eine Ungeschicklichkeit oder ein Fehler der Behandlung von demjenigen, welcher die Vorbereitung leitet, ausgegangen, der sogleich nach dem Befund der Umstände zu entfernen ist. In manchen Fällen muß sich deshalb der Vorbereitende durch sein Urtheil leiten lassen, und mit unfehlbarer Gewißheit lassen sich keine bestimmten Regeln geben, welche ein und dasselbe Resultat stets hervorbringen. Im Allgemeinen läßt sich aber annehmen, daß die bekannten Regeln dem Zweck entsprechen, wenn der Fußgänger dieselben genau befolgt und derjenige, welcher die Anleitung gibt, die gehörige Aufmerksamkeit auf dessen Zustand während der Vorbereitung verwendet.

Es ist unmöglich, eine genaue Zeit für die Vervollständigung dieses Verfahrens aufzustellen, da dieselbe von dem früheren Zustande des Fußgängers abhängt; zwei oder drei Monate sind aber meist genügend, hauptsächlich wenn der Zustand im Anfang erträglich und genug Muth und Ausdauer vorhanden ist, um sich den unvermeidlichen Entbehrungen und Mühen mit Seiterkeit zu unterwerfen. Das Merkmal, ob Jemand in gutem Zustand sich befindet oder ob er gehörig vorbereitet ist, wird durch die Haut geboten, welche weich, elastisch, schön

gefärbt oder durchsichtig wird. Auch das Fleisch wird fest und die vorbereitete Person fühlt sich leicht und voll Muth. Im Fortgang der Vorbereitung läßt sich auch der Zustand durch die Wirkung der Schweiß erkennen, wenn dieselben sein Gewicht zu vermindern aufhören; ebenso auch in der Weise, wie der Vorbereitete beinahe eine Viertelmeile in höchster Geschwindigkeit zurücklegt. Es ist ebenso schwierig, beinahe eine Viertelmeile in höchster Geschwindigkeit zu laufen, wie etwa  $2\frac{1}{2}$  zu gehen; wird diese Entfernung gut zurückgelegt, so läßt sich daraus schließen, daß der Zustand vollkommen ist, oder daß alle Vortheile erlangt worden sind, die aus dem Verfahren der Vorbereitung sich ergeben können.

### Kraftäußerungen von Fußgängern.

In der genannten Weise vorbereitet, kann ein Mann bei gewissen Vorsichtsmaßregel hinsichtlich der Nahrung und der Ruhe überraschende Kraftstücke ausführen. Er kann z. B. ein Pferd auf einer Reise durchaus überholen, wenn er täglich, indem dasselbe zuletzt unterliegt, etwa  $6\frac{1}{2}$  bis  $8\frac{1}{2}$  Meilen zurücklegt und dennoch am Ende seiner Reise ebenso frisch sein wie am Anfang. Ohne vorbereitende Einübung und Lebensart werden jedoch die schädlichsten Folgen dadurch veranlaßt. Wir geben über die hiezu nöthige Vorsicht einigen Rath.

#### Rath für Fußreisende.

Junge Leute, welche eine regelmäßige und vielleicht sitzende Lebensart abbrechen, um eine Fußreise von einigen Tagen auszuführen, begehen häufig solche Fehler, daß ihr Genuß gestört wird und daß sie alle günstigen Folgen entbehren, auf welche die Unterbrechung ihrer gewöhnlichen Thätigkeit berechnet war. Mit weichlichem und erschlaftem Körper suchen sie solche Entfernungen zurückzulegen, die nur mit Bequemlichkeit von Leuten zurückgelegt werden können, welche an verglichen Aufgaben schon gewöhnt sind. Somit sind am Ende der zweiten Tagereise ihre Füße mit Blasen bedeckt, ihre Kraft ist gänzlich erschöpft und ihr ganzer Körper befindet sich in einem Fieber nervöser Aufregung, die Folge des freiwillig übernommenen Leidens.

Am nächsten Morgen sind sie vielleicht wieder etwas hergestellt und beginnen mit einem kleinen Vorrath erneuter Kraft, eingeseiften Strümpfen und einem kräftigen Entschluß ihre neue Tagereise, die sie wahrscheinlich in einen noch schlimmeren Zustand wie früher versetzt. Sie haben jedoch keine Zeit, eine vollkommene Herstellung zu erwarten; somit reisen sie weiter und vollenden ihren Ausflug auf traurige Weise, indem sie

froh sind, daß sie durch das Land ohne Vergnügen kommen, damit sie nur bald wieder zu Hause in Ruhe sind. Dies ist die unvermeidliche Folge der Unkenntniß. Der Körper, wenn er lange Zeit dem Einfluß eines Geschäftes bei sitzender Lebensart oder des gewöhnlichen Lebens in Städten ausgesetzt worden ist, befindet sich nicht im Zustand, große Mühen zu ertragen. Haben Soldaten lange Zeit in Garnison zugebracht, und sollen sie alsdann einen längeren Marsch unternehmen, so läßt man sie meist außerhalb der Stadt kurze Märsche ausführen, die sich immer ein wenig verlängern, bis sie zu einem großen Marsch geeignet sind. Dies Verfahren beruht auf richtigem physiologischem Grundsatz und muß von jedem Einzelnen unter gleichen Umständen befolgt werden. In den ersten zwei oder drei Tagen müssen junge Fußgänger keine bestimmte Anzahl Meilen zurücklegen wollen, sondern nur so weit gehen, wie ihre Kraft bei angenehmer Bewegung ausreicht. So werden sie allmählig Kraft erlangen, anstatt sie zu verlieren, und zuletzt gute Fußgänger werden.

Zunge wie alte Fußreisende begehen Fehler hinsichtlich des Essens. Sie sind der Meinung, daß sie viel essen müssen, weil sie viele Mühe zu überstehen haben; nach wenigen Tagen befinden sie sich unwohl, eine Folge des zu starken Essens, denn auf Reisen darf man keinen Falls mehr wie gewöhnlich genießen. Auch muß man sich vor Nahrung zu unrechter Zeit und von unrechter Art hüten. Der Glaube ist nicht ungewöhnlich, daß man bei Fußreisen mehr wie zwei Meilen vor dem Frühstück zurücklegt, weil der Gang den Appetit schärft; eine starke, so zurückgelegte Entfernung versetzt aber den Körper gerade in einen Zustand, worin er zur Aufnahme eines reichlichen Mahles gänzlich ungeeignet ist. Wird eine starke Nahrung eingenommen, so sind die Folgen desto widriger; ein sehr volles Mahl sollte man niemals auf einer Fußreise halten, weil keine Zeit zur Verdauung eines vollen Mahles vorhanden ist. Ein Frühstück oder Mittagessen während einer Fußreise darf allein leicht sein, wenn man nicht lange ruhen will. Ob dasselbe jedoch leicht oder schwer ist, so ist eine längere Zeit für die Ruhe bei vernünftigen Grenzen immer vorzuziehen. Die geringste Zeit der Ruhe darf nur drei Viertelstunden sein, bei einem schweren Mahle darf man im geringsten Falle noch eine halbe Stunde länger ausruhen.

Anderer, welche während des Gehens wenig essen, gleichen dies durch ein starkes Mahl am Abend aus; wird Thee kurz vorher getrunken, so hält sie derselbe durch seine aufregende Kraft die halbe Nacht wach, kann aber auch in anderer Hinsicht schädlich wirken. Trinkt man viel davon im Verhältniß zu festen Speisen, so wird die Verdauung gehemmt. Der



Magensaft erheischt, daß Alles, was ihm geboten wird, eine gewisse Festigkeit besitzt. Deshalb hat die Natur bei säugenden Kindern die Anordnung getroffen, daß die Milch sogleich nach ihrer Aufnahme gerinnt, so daß der Magensaft dieselbe fassen kann. Füllt ein Fußreisender nach einem starken Gange seinen Magen mit wässeriger Nahrung, so begeht er eine große Unvorsichtigkeit. Der Magensaft mischt sich mit der Masse, und mehrere Stunden vergehen, bis Fortschritte in der Verdauung gemacht sind. Schlaflose Nächte sind die Folgen. Es ist durchaus nothwendig, wenn man Thee in später Stunde überhaupt trinkt, daß er schwach ist und daß sein Betrag mit der festen eingenommenen Nahrung in genauem Verhältniß steht. Schwacher Kaffee ist dem Thee vorzuziehen, wenn man ihn vor dem Schlafengehen trinkt, da seine aufregende Eigenschaft geringer ist.

Diese Regeln beruhen auf natürlichen Grundsätzen und sind in physiologischen Werken näher dargelegt. Bei Beachtung der Regeln ergibt sich die beste Wirkung auf Seele und Leib, während Vernachlässigung Unbehaglichkeit und Mißstimmung hervorruft.

#### Kapitän Barclay's Kraftstücke in Fußreisen.

Kapitän Barclay Allardice aus Ury ist wohlbekannt wegen mancher bemerkenswerthen Kraftäußerungen als Fußgänger. Pierce Egan schreibt darüber: „Sein Gang besteht darin, daß er den Körper vorwärts biegt und dessen Gewicht auf die Kniee wirft. Sein Schritt ist kurz und seine Füße werden nur wenige Zoll vom Boden erhoben; Jedermann, welcher diesen Plan befolgt, wird bemerken, daß er seinen Schritt beschleunigt, bequemer gehen und besser die Mühseligkeiten einer langen Reise ertragen kann, als wenn er aufrecht geht, wodurch er zu sehr das Gewicht seines Körpers auf das Knöchelgelenk wirft. Er trägt stets Schuhe mit dicken Sohlen und Strümpfe von Lammswolle, wodurch seine Füße vor Beschädigung geschützt sind.“

Wir haben hier keinen Raum, die verschiedenen außerordentlichen Kraftstücke im Fußgehen zu beweisen, welche dieser ausgezeichnete Fußgänger ausführte, und erwähnen nur seine berühmte Wette mit Webster, Oktober 1808. „Der Kapitän verpflichtete sich, 252 Meilen in 1000 aufeinanderfolgenden Stunden, und jede Stunde etwa  $\frac{2}{7}$  Meilen zurückzulegen. Die Wette betrug tausend Guineen, wurde auf der Heide von Newmarket ausgeführt und der Beginn der Reise war am 1. Juni. Mittlerweile bereitete sich der Kapitän durch Übung und Lebensart vor. Er begann die Ausführung seiner Wette um zwölf Uhr Nachts am 1. Juni bei guter Gesund-



heit und in bester Stimmung. Seine Kleidung von dem Beginn an wechselte mit dem Wetter; bisweilen trug er eine Flanelljacke, bisweilen einen losen grauen Rock und starke Schuhe, zwei Paar grobe Strümpfe, das äußere Paar Stiefelstrümpfe ohne Füße, um seine Beine trocken zu halten. Er ging in einer Art mäßigen Ganges ohne auffallende Kraftäußerung, indem er seine Füße kaum zwei Zoll über den Boden erhob. Während eines großen Theiles der Zeit war das Wetter regnigt, allein er empfand keine Unbequemlichkeit davon. Das Wetter war ihm günstig, so daß er bei anhaltender Dürre einen Wasserkarren über den Boden fahren mußte, um denselben kalt zu erhalten und um zu verhindern, daß er nicht zu hart würde. Gegen den Schluß litt der Kapitän an einem Krampf in den Beinen, so daß er nicht  $\frac{2}{3}$  Meilen in 20 Minuten zurücklegen konnte; er aß und trank jedoch gut und wettete 2 gegen 1 und 5 gegen 2, daß er seinen Marsch in der vorgeschriebenen Zeit vollenden werde. Acht Tage bevor er fertig war, wurden die Sehnen seines rechten Beines weit besser und er setzte seine Aufgabe in bester Laune fort, so daß die Wetten 10 gegen 1 zu seinen Gunsten standen.

„Am 12. Juli beendete Kapitän Barclay sein schwieriges Unternehmen. Er mußte dasselbe bis 4 Uhr Nachmittags beschließen und wurde noch drei Viertelstunden unter ungeheurem Zulauf früher damit fertig. Der Zufluß der Gesellschaft hatte sich in den letzten Tagen so gesteigert, daß man die Umschließung des Ortes mit Stricken anempfohl; indeß der Kapitän war damit unzufrieden, indem er sagte, er möge nicht solche auffallende Vorbereitungen. Zuletzt aber mußte er in die Vorsichtsmaßregeln einwilligen, weil das Gedränge zu groß wurde. In den zwei letzteren Tagen befand er sich in noch kräftigerem Zustande und legte die letzte  $\frac{2}{3}$  Meilen mit offenkundiger Bebaglichkeit und früher wie in den vorhergehenden Tagen zurück.

„Bei der Veränderung des Wetters hatte er seinen losen Ueberrock abgelegt, den er im Regenwetter trug und ging in einer flanellenen Jacke. Auch legte er dickere Schuhe an. Auf die Frage, wie er nach Vollendung seiner Kraftstücke zu handeln gedenke, antwortete er: Er werde in der ersten Nacht tief schlafen, werde sich aber zwei- bis dreimal wecken lassen, um die Gefahr eines zu plötzlichen Ueberganges von beinahe fortwährender Thätigkeit zur langen Ruhe zu vermeiden. Hundert Guineen gegen eine wurden am letzten Morgen als Wetten angeboten, allein es herrschte in seinem Erfolg ein so großes Vertrauen, daß Keiner eine Wette gegen ihn eingehen wollte. Die Menge der Zuschauer war ungewöhnlich, am Tage vorher konnte man in Städten und Dörfern der Nähe kein Bett und

keinen Wagen mehr bekommen. Die Gesamtsumme der Betten wird auf 100,000 Pfund angeschlagen. Kurzum, Capitän Barclay muß als ein außerordentlicher Mann betrachtet werden und zeigt die Ausdehnung der Körperkraft, welche der menschliche Leib durch fortwährende Uebung erlangt."

## Erholungen außerhalb des Hauses.

### Schwimmen.

Die Kunst des Schwimmens ist nicht allein als stärkende Körperübung im Sommer, sondern auch in mannigfacher anderer Hinsicht so nützlich als ein Mittel zur Lebensrettung, wenn man durch Zufall ins Wasser gefallen ist, daß jeder junge Mann sich dieselbe aneignen sollte. Man kann sie sowohl im Meere wie in den Flüssen ausführen; das Meer aber ist vorzuziehen, weil das Salzwasser eine größere specifische Schwere hat, und somit auch eine größere Kraft, einen Körper zu tragen, besitzt. Sowohl im süßen wie Salzwasser ist die Körpermasse leichter wie der Betrag der von ihm verdrängten Flüssigkeit, und wird deshalb vermittelt einer kleinen Beihülfe durch Anstoß der Hände schwimmen. Ferner ist zu bemerken, daß der Körper um so leichter getragen wird, je tiefer er in das Wasser getaucht ist; ist bloß das Gesicht über dem Wasser erhoben, so ist die Schwimmkraft größer, als wäre der ganze Kopf, oder Kopf und Hände ausgesetzt. Wenn Personen, die im Schwimmen ungeschickt sind, durch Umschlagen eines Bootes u. dgl. ins Wasser fallen, so sollten sie wegen der erwähnten Gründe nicht sich heftig bewegen und die Hände aufhalten, sondern ruhig bleiben, indem sie sich so wenig wie möglich über dem Wasser halten; sie müssen den Athem einziehen, so daß sie sich die Lungen füllen und sich durch Ruderbewegung mit den Händen oben halten.

### Praktische Anleitung für das Schwimmen.

Die beste Zeit zum Baden im Meer oder in Flüssen ist Sommer und Herbst, und die beste Tageszeit der Morgen vor dem Frühstück. Die zunächst beste Zeit ist vor dem Mittagessen; gleich nach Tisch oder wenn der Magen gefüllt ist, ist das Baden schädlich. Niemals aber sollte man sich zweimal täglich baden und auch nicht länger wie 20 Minuten auf ein-

mal im Wasser bleiben. Um die Gefahr zu vermeiden, daß das Blut in den Kopf getrieben wird, wenn man plötzlich in kaltes Wasser tritt, so muß man den Kopf zuerst naß machen; das Baden wird am besten ausgeführt, wenn man ganz entblößt ist; ist dies nicht ziemlich, so gebrauche man kurze Beinkleider.

Junge Personen und andere, die noch nicht im Schwimmen geschickt sind, sollten nicht tiefer, wie zur Höhe der Brust ins Wasser gehen, bis sie sich frei vom Wasser tragen lassen können. Sie können das Schwimmen damit beginnen, daß sie sich vorwärts stürzen und versuchen, von welcher Art die Wirkung des Ausstreckens der Hände und Füße sein wird, wobei sie nur den Kopf über der Oberfläche halten. Einige Personen binden Rörle und Blasen um Hals und Brust; allein wir mißrathen dies als gefährlich; anzurathen ist, daß man die Hülfe einer im Schwimmen geschickten Person sich verschafft, welche mit ihrer Hand mitwirkt, damit der Anfänger sich im Wasser hält, und welche nur allmählig ihren Beistand entzieht. Unter gewöhnlichen Umständen können jedoch junge Leute von selbst das Schwimmen lernen.

Hat sich der Anfänger ins Wasser gestürzt, so muß er den Kopf zurückziehen, sein Kinn über die Oberfläche erheben, die Brust vorstoßen, den Rücken höhlen und fest seinen Körper anhalten. Furcht darf nicht stattfinden. Anstatt die Hände nieder zu halten, strecke man dieselben voraus und mache mit denselben rudernde Bewegungen. Man bringe zuerst dabei die Hände zusammen, wobei die Finger dicht geschlossen und die Daumen an die Vorderfinger gedrückt sind; alsdann rudere man mit der flachen Hand nach unten, indem man sie leicht gehöhlt hat.

Die Hände dürfen die Oberfläche dabei nicht berühren, sondern müssen in gleicher Fläche mit der Brust bleiben, so weit dies möglich ist; alsdann muß man sie durch eine schnelle Bewegung zurückziehen; bei dieser Zurückziehung muß man die Ellbogen biegen und die Hände nach unten halten, damit dem Wasser so wenig Hinderniß wie möglich geboten wird. Sind alsdann die Hände wie zuvor zusammengebracht, so wiederholt man die frühere Bewegung.

Die Hände bieten allein die Hälfte der Mittel, fortzukommen; die andere Hälfte bieten die Beine, welche man mit einem Ruck nach hinten in ihrer vollen Ausdehnung ausstrecken muß, wobei die Sohlen gegen das Wasser stoßen. Die Lage des Schwimmers ist in Figur 11 dargestellt, woraus man erkennen wird, daß der Körper vom Hals bis zu den Füßen eine schiefe Stellung einnimmt. Um gehörig weiter zu kommen und die regelmäßige Tragkraft des Wassers sich zu sichern, müssen

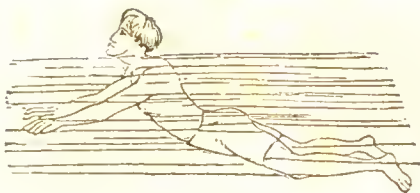


Fig. 11.

Hände und Füße abwechselnd wirken, so daß die Arme hinabhängen, während die Beine sich erheben, und die Arme sich erheben, während die Beine sich senken.

Außer der geordneten Wirksamkeit der Hände und Füße muß der Schwimmer auch seinen Athem regelmäßig einziehen. Die Athmung muß stattfinden, wenn der Körper sich durch Sinken der Hände hebt und wenn der Mund über dem bewegten Wasser sich befindet. So wird der Brustkasten im vortheilhaftesten Augenblick mit Luft gefüllt, der Athem wird beim nächsten Stoß der Beine entleert; einige Personen nehmen die Gewohnheit an, daß sie sich bei jedem Stoß ihrer Arme hoch aus dem Wasser erheben; diese Art zu schwimmen, ist nicht allein unzierlich, sondern auch ermüdend; ein guter Schwimmer kommt leichter durchs Wasser mit einer nur mäßigen Erhebung und einer mäßigen, aber bleibenden Geschwindigkeit.

Man hat noch andere Schwimmungsarten; eine besteht darin, daß man mit dem Rücken nach unten schwimmt, wie in Figur 12; in diesem Fall ist der Kopf mehr eingetaucht wie gewöhnlich, und folglich ist weniger Mühe erforderlich, um den Körper auf dem Wasser zu halten. Das Verfahren besteht darin, daß man sich ruhig ins Wasser legt, die Hände an die Schenkel hält und mit den Beinen wie beim gewöhnlichen Schwimmen rudert. Man kommt aber dabei nicht weit vorwärts, und das Verfahren ist hauptsächlich nur von Nutzen, um die Arme auszuruhen.



Fig. 12.



Fig. 13.

Ein anderes Mittel, sich von der Mühe des Schwimmens zu erholen, besteht darin, daß man mit sehr leichter Bewegung der Beine in der Stellung Fig. 13 schwimmt. Die Arme



sind ausgedehnt, Kinn und Mund höher wie die Stirne erhoben, das Wasser wird so wenig wie möglich bewegt, so daß es nicht in den Mund kommt.

Schwimmen mit einem Arm ist bisweilen von Nutzen. Um dies auszuführen, muß man den Kopf mehr als gewöhnlich nach hinten biegen; der Schwimmer muß sich mehr aufrecht halten; die Beine und die Arme müssen ziemlich schnell bewegt werden; die Hand muß mit Kraft gegen den Körper gestoßen und so vorn heruntergebracht werden; der Arm muß bei jedem Stoß seiner ganzen Länge nach ausgedehnt sein; der Schwimmer muß jedoch sehr sorgfältig darauf sehen, daß seine Brust stark mit Luft gefüllt bleibt, da diese Art des Schwimmens mehr wie gewöhnliche Geschicklichkeit erheischt. Würde der Schwimmer seine Brust unvorsichtig einziehen, während seine Arme erhoben sind, so würde er sogleich zu Boden sinken.

Das Tauchen ist die Kunst, schnell ins Wasser zu sinken, und muß mit Geschicklichkeit ausgeführt werden. Das beste Verfahren besteht darin, daß man die beiden Hände vornen zusammenstellt, und alsdann mit dem Kopfe voran taucht, wobei die Stirne die Kraft des Falles empfängt. Der Sicherheit wegen sind die Augen zu schließen, können aber unter der Oberfläche geöffnet werden, wenn der Körper die Stellung des Schwimmens einnimmt. Schwimmen unter dem Wasser ist so leicht, daß es keiner Anleitung bedarf.

Frost gibt folgende Regeln in seiner kleinen Schrift über spielende Arten des Schwimmens: „Um mit Leichtigkeit sich zu drehen, muß der Schwimmende ziemlich leicht vom Wasser getragen sein; die Brust muß mit Luft gefüllt und die Stellung die des Sitzens mit gebeugten Beinen sein. Man umfaßt das Wasser mit jeder Hand abwechselnd an derselben Seite; will man sich rechts drehen, so muß man das Wasser mit jeder Hand abwechselnd auf der rechten umfassen, will man sich links drehen, auf der linken. Dies Verfahren bewirkt eine Kreisbewegung, welche an Schnelligkeit zunimmt, wenn man dieselbe fortsetzt. Der Verfasser betrachtet diese Art spielenden Schwimmens als die merkwürdigste. Er hat gesehen, wie Knaben zum Scherz auf einem Strome in derselben Bewegung wie von einer Anhöhe herabrollten. Der Strom ist der günstigste Ort für das Rollen, da er die Drehung befördert; der Schwimmende muß sich zu dem Zweck quer über den Strom legen, tief Athem holen und den Kopf zurückhalten; seine Beine mögen zusammen liegen oder gekreuzt sein; er muß die Hände in derselben Weise wie beim Drehen bewegen. Durch diese abwechselnde Bewegung der Hände können sich einzelne Personen in ebenso angenehmer Weise auf einem Strome



rollen.“ Der Verfasser erwähnt hier auch ein Schwimmen einer Art vierfüßiger Thiere, allein weder die Lage noch das Verfahren ist angenehm.

In einigen Fällen tritt Krampf ein und der Schwimmende muß gegen diesen Anfall vorbereitet sein. Folgende Anleitung von Walker begreift Alles, was darüber gesagt werden kann: „Was den Krampf betrifft, so sind diejenigen hauptsächlich demselben ausgesetzt, welche erhitzt ins Wasser tauchen, welche darin bleiben, bis sie durch Kälte erstarrt sind, oder welche sich durch heftige Bewegung erschöpfen. Personen, welche diesen Leiden ausgesetzt sind, müssen bei der Auswahl des Ortes, wo sie baden, Sorgfalt üben, müssen, wenn sie nicht im Schwimmen geschickt sind, ihre Stellungen wechseln und ein vom Krampf angegriffenes Glied sogleich nicht gebrauchen. Tritt dies ein, so weiß der geschickte Schwimmer, wie er durch den Gebrauch der noch nicht leidenden Glieder das Ufer erreichen kann, während der ungeschickte dem Ertrinken ausgesetzt ist. Fühlt der Schwimmer den Krampf im Beine, so muß er das Glied mit aller Kraft vorwärts stoßen, die Fersen nach unten und die Zehen nach oben richten, wie viel Schmerz auch durch diese Bewegung bewirkt werden mag, oder er muß sich sogleich flach auf den Rücken legen und das leidende Glied in die Luft schnellen, jedoch nicht so hoch, daß das Gleichgewicht bedeutend dadurch gestört wird. Gelingt ihm dies nicht, so muß er mit den Händen ans Ufer rudern oder sich durch deren Hülfe erhalten, bis ihn Beistand erreicht. Kann er nicht einmal auf dem Rücken schwimmen, so muß er sich in aufrechte Stellung setzen und seinen Kopf über der Oberfläche halten, indem er nur das Wasser mit seinen Händen an den Hüften herunter stößt, ohne den Beistand der Beine zu gebrauchen.

### Schlittschuhlaufen.

Das Schlittschuhlaufen ist eines der gesündesten Zeitvertreibe im Winter, wenn Flüsse und Teiche eine glatte Oberfläche darbieten. Die Kunst besteht darin, daß man den Körper über einen scharfen Eisestreifen unter der Fußsohle im Gleichgewicht hält und auf dem Eise in dieser Stellung vorrückt, wobei ein Fuß den andern unterstützt. Da eine sehr dünne Grundlage jede sich bewegende Masse halten wird, so ist das Schlittschuhlaufen nicht schwierig und erheischt allein Muth, schnellen Blick und Feinheit des Geschmacks um der Ausführung Zierlichkeit zu ertheilen.

Ein Schlittschuh ist eine wohlbekannte Vorrichtung von Holz und Eisen, mit Riemen und Schnallen zur Befestigung an den Fuß. Der Schlittschuh des einen Fußes muß dem des

andern gleich sein. Das Eisen darf nicht tiefer wie  $\frac{3}{4}$ " sein; der untere Rand sei flach oder glatt; nur Schlittschuße für Knaben müssen eine Rinne haben, um das Eis besser zu fassen. Das Eisen muß  $\frac{1}{4}$ " dick, die Ecken glatt, frei von Rost und scharf geschliffen sein.

### Praktische Anleitung zum Schlittschuhlaufen.

Walker sagt darüber: „Man muß sehr rauhes und sehr glattes Eis vermeiden. Bei dem ersten Versuch vertraue man nie der Hülfe eines Stabes, sondern höchstens der Hand eines Freundes; allein auch diese muß bald aufgegeben werden, damit man die Haltung des Gleichgewichts erlernt; wahrscheinlich wird man etwa eine halbe Stunde wanken, bis man die Haltung auf dem unteren Rande des Schlittschuhes erlernt. Der Anfänger sei furchtlos, werde aber nicht hitzig und zu eifrig. Er darf nicht mit den Füßen zu weit aus einander und muß seine Fersen nahe zusammenhalten, muß den Knöchel des Fußes fest auf das Eis drücken und nicht durch Biegung des Schlittschuhes versuchen, die Schneide desselben zu fassen, weil das richtige Verfahren, die Schneide zu erlangen, darin besteht, daß man den ganzen Körper in der erheischten Richtung neigt; diese Neigung muß mit Furchtlosigkeit und Entschlossenheit ausgeführt werden.

„Das Bein auf dem Eise muß vollkommen gerade gehalten werden; obgleich man beim Stehen das Knie etwas biegt, muß es ohne Ruß so schnell als möglich wieder gerade gemacht werden; auch das nicht auf dem Eise befindliche Bein muß gerade, obgleich nicht steif gehalten werden, indem es einen bequemen aber geringen Spielraum hat, wobei die Zehen nach unten gerichtet sind und die Ferse 6 bis 12" von der andern entfernt ist.

„Der Anfänger darf nicht auf das Eis herunter, noch auf seine Füße sehen, um zu erblicken, was diese ausführen. Zuerst mag er den Körper der Sicherheit wegen vorwärts biegen, muß aber seinen Kopf aufrecht halten und gehen, wohin er sieht; der Leib halte sich gerade und das Gesicht sei eher erhoben, wie gesenkt.

„Wenn er einmal im Schuß ist, so muß er beide Füße zusammenbringen und wieder stoßen, sobald er findet, daß er fest genug ist; er erlaube selten beiden Füßen, zugleich auf dem Eise zu sein. Die Haltung der Arme muß bequem und mannigfach sein, indem der eine immer mehr erhoben ist wie der andere. Diese Erhebung sei abwechselnd, und die Veränderung entspreche der Bewegung der Beine, d. h. der rechte Arm werde erhoben, wenn das rechte Bein heruntergesetzt wird,

und umgekehrt, so daß Arm und Bein derselben Seite niemals zusammen erhoben werden.

„Das Gesicht sei stets nach der Richtung der zu beschreibenden Linie gewendet. Läuft man somit zurück, so ist der Kopf sehr über die Schulter geneigt; läuft man vorwärts, so ist dies nur wenig der Fall. Alle plötzliche und heftige Thätigkeit muß vermieden werden. Das Anhalten kann man ausführen, wenn man die Kniee leicht beugt, die Füße zusammenzieht und auf die Fersen drückt; man kann sich zu diesem Zweck auch von der rechten Seite zur linken wenden, wobei der Fuß zu der Seite, nach welcher wir uns drehen, etwas vorgerückt ist und einen Theil des Gewichtes hält.

„Der erste Versuch beginne mit Gehen; dieser Gang wird bald zum Gleiten auf dem Rande des Schlittschuhs nach innen zu.

„Der erste Antrieb, den man erlangt, geschieht dadurch, daß man den Rand nach innen gegen das Eis drückt und mit dem entgegengesetzten Fuße vorwärts kommt. Um dies auszuführen, muß der Anfänger die Füße nahe zusammenbringen, den linken Fuß etwas auswärts wenden, den rechten etwas voranstellen und damit im rechten Winkel mit der rechten Schulter sich vorwärts lehnen, sich zugleich mit dem rechten Fuß weiter bewegen und das Eis mit dem Rande nach innen vom linken Schlittschuh scharf drücken oder stoßen, wobei man zugleich Sorge trägt, daß das Gewicht auf den rechten Fuß geworfen wird. Bei dieser Bewegung mag man den linken Fuß beinahe in eine Fläche mit dem andern bringen und eine kurze Strecke auf beiden Füßen vorwärts kommen. Alsdann muß man den linken Fuß vorbringen, die linke Schulter vorwärts lehnen, sich auf die linke Seite neigen, mit dem Rande nach Innen des rechten Schlittschuhs stoßen und wie früher vorwärts kommen.

„Zuletzt muß diese Bewegung bei jedem Fuß abwechselnd wiederholt werden, indem man den Fuß, mit dem man stieß, länger vom Eise hält, bis man genügende Fertigkeit erlangt hat, um ihn gänzlich davon zu halten, und bis man von einem zum andern Fuße sogleich stoßen kann, ohne daß man sie beide auf dem Eise hat. Dies muß geschehen, bis man einigen Grad von Festigkeit und Kraft und eine Gewalt erlangt hat, fortwährend das Gleichgewicht zu erhalten.“

Nachdem so der Beginn gemacht ist, lerne der Anfänger zuerst vorwärts zu gleiten. „Der Anstoß wird in derselben Weise wie beim gewöhnlichen Lauf genommen; um aber auf den Rand der Außenseite beim Schlittschuh des rechten Fußes zu gelangen, im Augenblick, wo dieser Fuß in Bewegung ist, muß der Schlittschuhläufer die linke Schulter vorstrecken, den

rechten Arm zurückwerfen, über die rechte Schulter sehen, und den ganzen Körper kühn und entschieden auf diese Seite legen, wobei man den linken Fuß hinten hängen läßt. Beim Vorschreiten muß er den linken Fuß bei der Innenseite des rechten durch einen leichten Ruck vorüberbringen, wodurch der Körper auf der entgegengesetzten Seite das Gleichgewicht erlangt; der rechte Fuß muß schnell drücken, zuerst an der Außenseite der Ferse, dann an der Innenseite oder den Zehen; der linke Fuß muß vornen heruntergesetzt werden, bevor er sich über 8 oder 10'' vom andern entfernt; durch einen Stoß an der Außenseite zum linken, wobei man zugleich einen starken Schub mit der Innenseite der rechten Zehen gibt, geht der Schlittschuhläufer von der rechten Seite zur linken über, indem er sich auf die linke Seite in derselben Weise neigt wie früher rechts; alsdann wechselt er von der Linken zur Rechten und wieder von der Rechten zur Linken. Zuerst braucht man nicht lange auf einem Bein zu bleiben und mag auch kein Bedenken tragen, das andere gelegentlich zum Beistand herunterzusetzen. Durchaus aber muß man sich gerade halten, indem man sich auf die Ferse lehnt."

Nachdem man diesen Grad der Gewandtheit erlangt hat, wird man wenig Schwierigkeit in Zeichnung irgend einer Figur haben, die durch Kreise und Halbkreise gebildet ist. Die Figur der Zahl 8 und 3 ist bei geschickten Schlittschuhläufern eine Lieblingsfigur wie gewöhnlich.

Der Schlittschuhläufer auf dem Eis von ungewisser Kraft ist großer Gefahr ausgesetzt, da er in einem Augenblick ins Wasser sinken und ertrinken kann, bevor Beistand geleistet wird. Dieser Gefahr wird durch einen Sicherheitsmantel vorgebeugt, einen in Edinburgh erfundenen losen Mantel, der mit Luft aufgeblasen ist.

### Kräufelspiel (Curling).

Das Kräufelspiel ist alt und sehr beliebt in den südlichen und westlichen Theilen Schottlands. Es wird des Winters auf dem Eise gespielt, welches dicker sein muß wie für Schlittschuhlaufen. Man bildet deshalb so leichte Teiche, daß alles Wasser eine gefrorene Masse wird, welche jedes Gewicht tragen kann. Die Spielgesellschaft bildet zwei Parteen und jede einzelne hat einen kreisförmigen harten Stein von 9'' Durchmesser, der unten flach und glatt ist und oben eine Handhabe hat. Jeder Spieler hat einen Besen, um das Eis abzusegen und das Fortfliegen der Steine zu beschleunigen. Die Füße sind gewöhnlich mit Stacheln unter den Sohlen versehen, damit der Spieler einen festen Stand auf dem Eise nehmen



kann. Ein langer offener Raum von Eis, 30 bis 40 Ellen lang und 8 bis 9' in der Quere wird gereinigt, und eine Marke wird an jedem Ende gemacht, indem der Wettstreit darin besteht, daß jede Person den Stein zum entgegengesetzten Ende gleiten läßt; indem nun ein Spiel aus einer gewissen Zahl Steine besteht, so ist es der Zweck einer jeden Partie, so viel Steine wie möglich am nächsten nach jener Marke gebracht zu haben; Alle spielen abwechselnd von einem Ende zum andern, bis man hierüber Gewißheit hat. Es ist ungemein schwierig, die Steine mit Genauigkeit zu werfen, denn es hängt sehr viel von der Schärfe des Frostes, der Festigkeit des Eises und der Güte des Steines ab. Bisweilen werden die ältesten Spieler von Anfängern dadurch überwunden, weil ihre Steine eine schiefe Richtung nach der einen oder andern Seite nehmen; häufig auch wird ein heftiger Wurf eines Gegners die Steine, welche an der Marke durch gute Spieler angesammelt waren, nach allen Richtungen hin zerstreuen. Gelegentlich ereignet es sich auch, daß die Steine an die Marke oder das Ziel nicht gelangen; kommen sie nicht über eine bestimmte Linie, so werden sie bei Seite geworfen und nicht gezählt. Ein Spiel von mehr wie gewöhnlicher Ausdehnung heißt ein Bouspiel.



Kräufelspiel.

Dies ist die allgemeine Angabe über das Spiel, welches in Schottland alle Klassen während des Winters in Anspruch nimmt. Kirchspiel kämpft gegen Kirchspiel, Grasschaft gegen Grasschaft, Club gegen Club; besonders in der Nähe von Edinburgh bietet der kleine See bei Arthursfisch um diese Zeit eine lebhafteste Scene. Dort finden sich alsdann alle Klassen der

Gesellschaft, geistliche Herren, Gelehrte u. s. w., die sich dort sämmtlich einander gleichstehen, so daß sich alle Stände in diesem Spiele vermischen. Während dieser allgemeinen Vergnügung herrscht keine Aristokratie.

Mac Diarmid schreibt darüber in seinen Skizzen der Natur: „Die Zeit ist nicht weit entfernt, worin das Kräusel-spiel außerhalb Schottland und sogar in diesem Lande selbst über den Forth hinaus wenig bekannt war, indeß der Geschmack daran hat sich in einigen Jahren sehr vermehrt; sowohl in England wie in Amerika wird jetzt der Besen und der Kräuselstein ebenso wie bei uns angewandt.

„Unter allen Vergnügungen im Freien kenne ich kein mehr erheiterndes Spiel auf dem Eise, wenn die Spieler zahlreich, der Einsatz ein Gastmahl und der Gewinn ein Ehrenpunkt ist. Die Gegend ist weiß und öde, die Sonne scheint schwach, Alles erweckt winterlichen Eindruck; allein der Muth der Spieler wird durch die Elemente nicht gebeugt, im Gegentheil ihre Munterkeit steigt, sowie der Thermometer fällt, und ein Sturm ist willkommen. Auf der Scene des Spiels ist Alles belebt, bis die Straine vertheilt, die Entfernung gemessen, die Eisen unter den Füßen befestigt, die Marken oder Ziele gesteckt sind; wenn dies schnell geschieht, beginnt das Spiel. Man loost um den ersten Wurf, und vielleicht wirft ein Anfänger den ersten Stein; ist der Arm nicht stark genug angespannt gewesen, so erheben sich ein Duzend Besen, um die Bahn zu glätten, ein zweiter, ein dritter folgt u. s. w., bis die Linie auf ziemliche Länge sich hinausdehnt; Jeder gibt seinem Freunde einen Rath, stark oder leicht zu werfen, die Bahn nach einem Punkt zu öffnen oder zu schließen, einen Stein von der Stelle zu bringen, einen andern zu decken 2c.

„Wenn das Spiel lebhafter wird, so bietet sein Lärm einen auffallenden Gegensatz gegen die rings umher herrschende Stille; auf den Hügeln regt sich nichts; dagegen aber ist der See voll Leben, es herrscht ein fortwährender Lärm und zuletzt, wenn geübte Spieler hervortreten, um durch ihre Geschicklichkeit das Schicksal einer Partie zu entscheiden, so wird das Interesse um so höher gespannt, und Alle berechnen was geschehen und vermieden werden muß. Der letzte Wurf fliegt meist über das Eis wie mit einer bezauberten Schnelle unter einem Labyrinth von Steinen, durch ein festes Auge und einen gewaltigen Arm geleitet, und alsdann folgt der Ruf des Sieges und das Gemurmel der Niederlage; indeß die Aufregung wird wieder erneut, der Besiegte hofft, daß sich das Glück zu seinen Gunsten wenden werde, die eifrigen Spieler werden aufgesordert und der Besen wird wieder in Anwendung gesetzt; die Steine fliegen wieder dahin, bis der Schluß des Vauspiels oder die An-

näherung des Abends die Zeit verkündet, wo aufgehört werden muß, worauf sich die Spielenden zum nächsten Wirthshause begeben, um ihr Mahl zu halten. Jetzt wechselt gänzlich die Scene; wenn das Fleisch den Tisch beladet, so zeigt die scharfe Vergnügung ihre Wirkung, und das Essen wird ebenso lärmend wie das Spiel. Rinderbraten und Flaschen verschwinden mit einer Schnelligkeit, welche von Personen nicht begriffen werden kann, deren Appetit auf dem Eise nicht geschärft wurde."

### Gesetze des Kräuselspiels.

1838 wurde der schottische Club für das Kräuselspiel errichtet, und folgende Spielregeln sind von demselben aufgestellt worden:

1) Die Länge der Bahn besteht aus 42 Ellen; jede Abweichung unter besondern Umständen geschieht nach gegenseitiger Verabredung. Ist ein Spiel begonnen, so darf die Bahn weder verlängert noch verkürzt werden, wenn die Mehrheit der Spieler nicht damit übereinstimmt.

(Es ist anzurathen, daß die Bahnen doppelte Marken oder Ziele an ihrem Ende haben, wovon jedes 2 Ellen hinter dem andern liegt; alle 4 müssen in derselben Linie liegen. Die Steine müssen von der äußeren Marke zum Anwurf nach der innern Bahnlinie geworfen werden; dies verhindert, daß das Eis durch das Spiel zu sehr beschädigt wird.)

2) Die Bahn muß verändert werden, sobald Wasser hervorkommt; weder die Gewinnenden noch die Verlierenden dürfen dagegen etwas einwenden.

3) Die Zahl der Würfe ist 21, wenn man nicht sonst darüber übereinkommt.

(Häufig besteht ein Spiel aus 13 Würfen oder 7, wenn man nur 1 Stunde darauf verwenden will. In einem Bonspiel, wo eine beträchtliche Anzahl von Spielenden auf jeder Seite sich befindet, wird von derjenigen Partie gewonnen, welche die meisten und besten Würfe in bestimmter Zeit gemacht hat.)

4) Die Linie, über welche alle Steine hinaus müssen, ist  $\frac{1}{6}$  der Länge der Bahn von dem Ziele aus. Jener Stein wird nicht gerechnet, der nicht über ein an dieser Linie angebrachtes Quadrat hinausgekommen ist.

5) Jede Bahn habe 4 Spieler auf jeder Seite, jeder mit 2 Steinen; in keinem Fall soll derselbe Mitspieler 2 Steine hintereinander werfen; jeder Spieler wechselt mit seinem Gegner im Werfen seiner beiden Steine ab.

6) Die Spielpartien loosen, welche zuerst werfen sollen; nachher geschieht dies von der gewinnenden Partie. Kein Stein wird gerechnet, der nicht 7' vom Ziel entfernt ist; hat jede

Partie einen Stein nahe am Ziel, so wird keiner gerechnet. Das Maß wird vom Mittelpunkt des Zieles aus genommen.

7) Jeder Spieler muß seinen Fuß so setzen, daß er denselben über die Marke bringt. Wer zur Seite tritt, verwirkt den Wurf. Jeder, der den letzten Stein geworfen hat, darf nicht länger bleiben, als um seinen nächsten Gegner werfen zu sehen, alsdann muß er zur Seite seiner Gesellschaft. Auch darf er dem nächstfolgenden Spieler seiner Gesellschaft keine Regeln geben.

8) Hat ein Spieler einen von der Gegenpartie unterbrochen, oder ihn auf unpassende Weise angeredet, während er den Stein wirft, so erhält die so unterbrochene Partie noch einen Wurf.

9) Die Reihenfolge im Spiel muß dieselbe, wie im Anfang bleiben.

10) Alle Steine müssen rund sein. Man darf die Steine nicht wechseln, wenn dieselben nicht brechen. Rollt ein Stein an der Seite oder oben, so wird er nicht gezählt. Geht die Handhabe aber beim Werfen ab, so muß der Spielende den Stein festhalten, sonst darf er nicht wieder werfen.

11) Wirft ein Spieler außerhalb der Ordnung, so wird der Stein angehalten; wird der Fehler erst entdeckt, wenn der Stein ruht, so wird der Wurf der Gegenpartie zugerechnet.

12) Bei Steinen, wo die Handhabe sich auf beiden Seiten anbringen läßt, darf die Seite des Steins nicht gewechselt werden.

13) Das Abfegen steht unter besonderer Aufsicht des Werfenden; es ist nicht erlaubt, bis der Stein über die Linie, von wo er gezählt wird, gekommen ist. Die Partie des Spielenden darf fegen, wenn die Linie erreicht ist, vor welcher nicht gezählt werden darf, die Gegenpartie, wenn sie die erste Linie am Ziel erreicht hat. Vor dem Wurf können beide fegen.

14) Die Parteien begeben sich auf besondere Seiten der Bahn, wo sie während des Spiels bleiben müssen. Die Werfenden nur stehen an der Marke; deren Parteien können ihre Stellungen an der Linie einnehmen, vor welcher nicht gezählt wird.

15) Wenn ein Stein von der Partie, zu welcher er gehört, aufgehalten wird, so zählt er nicht. Wird er von der Gegenpartie aufgehalten, so kann der Werfende bestimmen, wo er stehen soll. Wird der Werfende durch andere Mittel gehemmt, so kann er wieder werfen.

16) Jeder Spieler komme mit einem Besen, sei bereit, wenn an ihn die Reihe kommt, und nehme sich keine zu große Zeit beim Werfen der Steine. Wirft er mit unrichtigen Steinen, so kann ihn jeder Spieler andalten, geschieht dies aber nicht, so wird sein Stein an dieselbe Stelle gesetzt, die der andere erreichte.



17) Das Wasser der Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel.

18) Die Quelle des Wassers der Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel.

19) Die Quelle des Wassers der Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel.

20) Die Quelle des Wassers der Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Quelle ist ein sehr gutes und heilendes Mittel.

### Kohlenzweig (Kohlzweig).

Die Kohlenzweig ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Kohlenzweig ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Kohlenzweig ist ein sehr gutes und heilendes Mittel.

Die Kohlenzweig ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Kohlenzweig ist ein sehr gutes und heilendes Mittel, und die Kohlenzweig ist ein sehr gutes und heilendes Mittel.

berer aus der entgegengesetzten Partie hat eine Keule oder Kolben (Kolbenhalter), mit der Spitze auf die erste Marke gerichtet, um das Fortlaufen der Kugel zu hemmen oder zu verhindern, daß sie das Wicket stößt. Er muß sich auch bemühen, den Ball stark zu treffen, so daß er ihn in einiger Entfernung über das Feld schleudert. Das Feld steht unter Aufsicht der Partie, wozu der Kugelwerfer gehört; man nennt sie auch Feldhalter, und jeder hat einen besondern Platz für besonderen Zweck. Die Pflicht derselben besteht darin, die Kugel zu fangen, wenn der Kolbenspieler sie getroffen oder gefehlt hat. Sie sind nach ihrer Stellung benannt; der Eine heißt Leg hit (Beinstoßer) oder Long stop (Anhalter von weitem); der Andere Off hit (Fortstoßer); ein Anderer Long field on (Halter des langen Feldes rechts) und Long field off (Halter des langen Feldes links).

Wird die Kugel von dem Kolbenhalter verfehlt, so bleibt derselbe bei seinem Wicket, und die Kugel wird dem Kugelwerfer durch den Anhalter von weitem zurückgegeben. Ist die Kugel getroffen und in solcher Entfernung, daß der Kolbenhalter glaubt, er könne sie mit seiner Keule berühren, zur hinteren Marke (Bowling crease) laufen, und dann zu seiner vorderen Popping crease zurückkehren, wobei er sie wieder berührt, bevor die Kugel wieder kommt und das Wicket trifft, so führt er dies aus, und gelingt ihm dasselbe, so zählt dies 1, einen Lauf (a run); bisweilen trifft er die Kugel in so großer Entfernung, daß er sie zweimal schlagen kann; dies zählt 2; kann er sie dreimal schlagen, so zählt dies 3 u. s. w. Dies nennt man Läufe oder Einschnitte.

Stürzt der Kugelwerfer das Wicket um, so zieht sich der Kolbenhalter zurück und damit ist seine Vorhand beendet. Seine Vorhand wird auch dadurch beendet, wenn das Wicket mit der Kugel von einem der Felohalter niedergeworfen wird. Die Vorhand wird ebenfalls beendet, wenn der Kolbenhalter die Kugel in die Luft stößt und dieselbe von einem seiner Gegner, bevor sie den Boden erreicht, gefangen und lange genug behalten wird, um wieder aufgeworfen werden zu können.

Das doppelte Wicket, welches als das wahre Spiel gilt, besteht gleichsam aus zwei einzelnen Spielen, die zugleich stattfinden, indem zwei Wickets, von welchen man die Kugel wirft, zwei Kolbenhalter, aber nur ein Kugelwerfer sich vorfinden. Dies Spiel ist vor dem andern dadurch unterschieden, daß der Kolbenhalter zum entgegengesetzten Ende läuft und mit dem andern Kolbenhalter den Platz wechselt, der zur selben Spielpartie gehört. Die Zahl der Spieler ist 11 auf jeder Seite. Wie beim einfachen Wicket, wird das Spiel nach der Anzahl der Läufe, in zwei Vorhänden für jeden Spieler, gerechnet; diejenige Partie gewinnt, welche die größte Anzahl Läufe hat.

Dies sind die beiden Spielarten; einzelne Abweichungen finden sich noch in verschiedenen Theilen Englands.

Folgendes sind die Spielgesetze:

1) Sind weniger wie fünf Spieler auf einer Seite, so werden Grenzen von 22 Ellen in einer Linie mit den Stöcken des Wickets auf beiden Seiten als Bahn gesteckt.

2) Die Kugel muß in diesen Grenzen getroffen sein, wenn der Kolbenhalter einen Lauf zählt. Dieser Lauf gilt nichts, wenn jener nicht den Bowling crease oder den dortigen Stock des Wicket in einer Linie mit einem Theil seines Körpers oder mit seinem Kolben berührt und zu dem Popping crease wieder zurückkehrt.

3) Wenn der Kolbenhalter den Ball trifft, muß einer seiner Füße auf den Boden und hinter dem Popping crease stehen.

4) Wenn weniger wie fünf Spieler auf einer Seite sind, so darf man die Kugel nicht abwärts von der Bahn werfen. Dem Kolbenhalter darf man auch alsdann nicht hinter dem Wicket entgegenwirken.

5) Die Feldhalter müssen die Kugel so zurückstoßen, daß sie zwischen das Wicket und das Bouling crease hindurch soll. Der Kolbenhalter darf einen Lauf notiren, bis die Kugel ihm so zurückgeworfen ist.

6) Nachdem der Kolbenhalter einen Lauf gethan hat, muß er wieder an sein Wicket und sich umwenden, bevor der Ball wieder über den Spielplatz fährt, um zu einem andern berechtiget zu sein.

7) Der Kolbenhalter hat das Recht zu drei Läufen bei einem verlorenen Ball, und dieselbe Zahl für einen mit der Keule aufgehaltenen Ball.

8) Sind mehr wie vier Spieler auf einer Seite, so werden keine Grenzen für eine Bahn gezogen. Man kann nach jeder Richtung werfen.

9) Das Kugelwerfen ist denselben Gesetzen beim doppelten Wicket unterworfen.

10) Nicht eher als eine Minute darf zwischen dem Wurfe eines jeden Balles vergehen.

Gesetze beim doppelten Wicket.

1) Die Kugel (Ball) darf nicht weniger wie  $5\frac{1}{2}$  Unzen wiegen und nicht mehr wie  $5\frac{3}{4}$  schwer sein. Sie darf nicht mehr wie  $9\frac{1}{8}$ " im Umfang haben. Beim Beginn kann jede Partie eine neue Kugel wählen.

2) Der Kolben darf nicht  $4\frac{1}{4}$ " am breitesten Theile übersteigen; er darf nicht mehr wie 38" lang sein.

3) Die Stöcke, drei in jedem Wicket, müssen 27" vom Boden erhoben sein, die darauf gelegten Hölzer (bails) 8"

Länge; die Hölzer des Wicket müssen dicht genug gestellt sein, daß die Kugel nicht hindurch kann.

4) Die eine Marke (Bowling crease) muß in einer Linie mit den Stöcken liegen und 6' 8" lang sein. Die Stöcke in der Mitte müssen auf dieser Bowling crease in rechtem Winkel stehen.

5) Die zweite Marke (Popping crease) muß 4' 4" von dem Wicket stehen und damit parallel sein. Die Länge ist unbegrenzt, darf aber nicht länger sein als das Bowling crease.

6) Die Wickets müssen 22 Ellen einander gegenüber stehen.

7) Keine Partie darf während des Spiels den Boden durch Begießen, Bedecken, Mähen oder Zertreten verändern. Diese Regel ist nicht auf den Kolbenhalter anwendbar für den Ort, wo er während seiner Vorhand steht; auch darf der Kugelwerfer Löcher mit Sägmehl u. s. w. ausfüllen, wenn der Boden naß ist.

8) Nach dem Regen kann man die Wickets wechseln.

9) Der Kugelwerfer wirft die Kugel mit einem Fuß hinter den Bowling crease und muß vier Regeln werfen, bevor er mit den Wickets wechselt, das er einmal bei jeder Vorhand thun kann.

10) Die Kugel muß gerollt werden; wird sie geworfen oder mit einem Ruck geschleudert, oder ist die Hand beim Wurf über der Schulter, so läßt der Spielrichter mit dem Ausruf: „keine Kugel,“ den Wurf gelten.

11) Der Kugelwerfer darf verlangen, daß der Kolbenhalter auf die Seite tritt, die er ihm angibt.

12) Wirft der Kugelwerfer die Kugel über den Kopf des Kolbenhalters oder überhaupt zu weit, daß man nicht darauf einwirken kann, so hat die Vorhand einen Lauf in Anspruch zu nehmen. Der Spielrichter entscheidet. Eine solche Kugel wird nicht zu den vier Kugeln gerechnet; wenn der Kampfrichter ausruft: „Ein weiter Ball,“ so wird nur ein Lauf gerechnet, und der Ball wird als todt betrachtet.

13) Wenn der Kugelwerfer so schlecht wirft, daß die Kugel matt läuft, so kann der Kolbenhalter so viele Läufe daran gewinnen wie möglich. Läßt sich kein Lauf daran gewinnen, so wird nur ein Lauf gezählt.

14) Werden die Kugeln gewechselt, so darf dies nur bei zweiten stattfinden.

15) Wenn ein Kugelwerfer eine Kugel rollt, so kann er gezwungen werden, vier zu rollen.

16) Der Kolbenhalter verliert die Vorhand, wenn eines der Hölzer auf den Wicket herabfällt, oder ein Stück von der rollenden Kugel umgestoßen wird,

17) oder wenn eine Kugel von einem Schlag des Kolben



oder der Hand unter dem Faustgelenk aufgehalten wird, bevor sie den Boden berührt, obgleich sie an dem Körper des Kolbenhalters festgehalten wird,

18) oder wenn er beim Schlagen oder sonst im Spiel mit beiden Füßen über die Popping crease kommt, oder wenn sein Wicket umgestoßen wird, mit Ausnahme, wenn sein Kolben innerhalb desselben auf den Boden kommt,

19) oder wenn er das Wicket, nach der Kugel schlagend, niederwirft,

20) oder wenn er unter dem Vorwand, zu laufen, oder sonst verhindert, daß der Ball gefangen wird,

21) oder wenn er den Ball, der einmal getroffen ist, mit Absicht wieder trifft,

22) oder wenn beim Laufen das Wicket durch einen Stoß, oder durch eine Hand oder einen Arm zu Boden gelegt wird, bevor sein Kolben oder ein Theil seines Körpers über das Popping crease gekommen ist. Sind aber die Hölzer (bails) fort, so muß ein Stock aus dem Boden genommen werden;

23) oder wenn ein Theil des Kolbenhalters das Wicket niederwirft,

24) oder wenn der Kolbenhalter den Ball aufnimmt,

25) oder wenn ein Theil seines Körpers den Ball anhält, welcher nach der Meinung des Kampfrichters am Wicket des Kugelwerfers in gerader Linie zum Wicket des Kolbenhalters geworfen wurde und denselben hätte treffen müssen.

26) Wenn die Kolbenhalter sich einander gekreuzt haben, so wird derjenige ausgethan, der nach einem umgeworfenen Wicket läuft.

27) Eine gefangene Kugel wird nicht als Lauf gerechnet.

28) Hat der Kampfrichter „eine verlorne Kugel“ gerufen, so sind dem Kolbenhalter sechs Läufe zugestanden; sind aber mehr als sechs Läufe vor dem Ruf: „Verlorne Kugel“ notirt, so hat der Kolbenhalter dieselben sämmtlich.

29) Ist eine Kugel in der Hand des Kugelwerfers, so gilt sie als todt; ist der Kugelwerfer im Begriff, die Kugel zu werfen, und der Kolbenhalter tritt über seine Popping crease vor dem Abwerfen, so kann der Kugelwerfer ihn zurückweisen.

30) Ist der Kolbenhalter verletzt, so kann er sich zurückziehen und zu jeder Zeit in die Vorhand wieder kommen.

31) Ist ein Kolbenhalter verletzt, so kann ein Anderer für ihn einstehen, aber nicht die Vorhand bekommen.

32) Kein Ersatzmann im Felde darf die Kugel rollen, das Wicket halten, die Kugel gegen Andere drehen u. s. w.

33) Wenn ein Feldhalter die Kugel mit dem Hut aufhält, so gilt dieselbe als todt, und die Gegenpartie erhält fünf Läufe. Ist nur ein Lauf da, so hat sie nur fünf im Ganzen.

34) Ist die Kugel getroffen, so kann der Kolbenhalter sein Wicket mit seinem Kolben oder mit jedem Theil seines Körpers, mit Ausnahme seiner Hand, schützen.

35) Derjenige, welcher das Wicket unter Aufsicht hat, darf den Ball nicht anstoßen, bis derselbe bei dem Wicket vorbei ist; er muß in gehöriger Entfernung hinter dem Wicket stehen, und sich nicht bewegen, bevor die Kugel aus der Hand des Kugelwerfers ist. Er soll durch kein Geräusch dem Kolbenhalter lästig sein. Befindet sich ein Theil seines Körpers über oder vor dem Wicket, wenn dasselbe getroffen ist, so verliert der Kolbenhalter nicht die Vorhand.

36) Die Schiedsrichter oder Kampfrichter dürfen nicht mehr wie sechs Ellen vom Wicket stehen; sie entscheiden allen Streit im eigenen Wicket und können sich auf einander berufen.

37) Die Schiedsrichter müssen dafür sorgen, daß keiner Partie ein Vortheil im Boden u. s. w. zukommt. Die Partien loosen um die Vorhand.

38) Der Kolbenhalter hat zwei Minuten Zeit, sein Amt anzutreten; 15 Minuten Zeit finden sich zwischen jeder Vorhand. Wenn ein Schiedsrichter den Anfang des Spiels bezieht, so verliert die Partie, welche zu spielen sich weigert, das ganze Spiel.

39) Die Kampfrichter haben den Kolbenhalter nicht einzusetzen.

40) Ist ein Fuß des Kugelwerfers nicht hinter dem Bowling crease, wenn er die Kugel abwirft, so ruft der Schiedsrichter an jenem Wicket „kein Ball.“

41) Wenn beim Laufen einer der Kolbenhalter es unterläßt, mit seinem Kolben oder einem Theil seines Körpers über den Popping crease auf den Boden zu setzen, so zieht der Kampfrichter zwei Läufe von der Zahl ab, die beabsichtigt waren; weil dieser Kolbenhalter die Vorschrift, zum Wicket zurückzukehren, nicht ausführte, und deshalb auch bei dem zweiten Lauf nicht von dem vorgeschriebenen Ziel ausging.

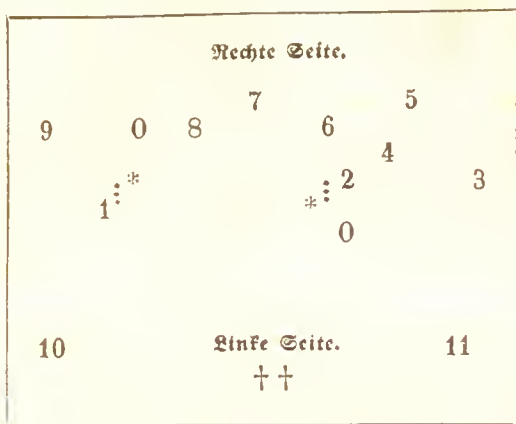
42) Kein Kampfrichter darf wetten.

43) Kein Kampfrichter darf gewechselt werden, oder nur, wenn er das erwähnte Gesetz verletzt.

44) Sind 4 Kugeln geworfen, so ruft der Kampfrichter „vorbei,“ aber nicht eher, als bis die Kugel in der Hand des Kugelwerfers oder des Wickethalters ist; diese Kugel wird als todt betrachtet. Glaubt man aber, daß einer der Kolbenhalter aus ist, so muß man vor dem Abwerfen der nächsten Kugel die Frage stellen, nicht aber nachher.

45) Der Kampfrichter muß sogleich beim Abwerfen „keine Kugel“ rufen und „weite Kugel,“ sobald sie bei dem Kolbenhalter vorbei ist.“

Folgende Figur zeigt ein Feld während des Wicketspiels mit der Stellung der Partien.



Namen der angezeigten Figuren: \* Kolbenhalter; 1. Kugelwerfer; 2. Wickethalter; 3. erster Feldhalter (Long stop, Langanhalter); 4. zweiter Feldhalter (Short slip, Kurzschlurfer); 5. dritter Feldhalter (Long slip, Langschlurfer); 6. vierter Feldhalter (Point, Spitze); 7. fünfter Feldhalter (Cover, Decke); 8. sechster Feldhalter (Middle Wicket, mitten unter den Wickets); 9. siebenter Feldhalter (Long field, Halter des langen Feldes rechts vom Kolbenhalter); 10. achter Feldhalter (Long field, links vom Kolbenhalter); 11. neunter Feldhalter (Log); 0, Kampfrichter; † †, diejenigen, welche die Läufe aufzeichnen (Marqueurs). Dies ist die gewöhnliche Stellung der Feldhalter, insofern die Kugelwerfer treffen Abänderungen, je nachdem sie glauben, daß die Feldhalter am besten aufgestellt werden können, um gegen die Kolbenhalter zu spielen.

### Kugelspiel.

Kugelspiele sind sehr alt und finden sich unter verschiedenem Formen; das eigentliche englische wird mit Kugeln von hartem Holz auf glattem geschorenem Rasen gespielt. Die Spieler bilden zwei Partien und jeder Einzelne hat eine Kugel, und die Spieler in jeder Partie wechseln ab. Der Zweck ist, die Kugel über die Oberfläche des Rasenplatzes in solcher Weise zu rollen, daß sie einem bestimmten Ziele nahe zu liegen kommt. Diejenige Partie gewinnt, welche die meisten Kugeln an diesem Ziele aufzuweisen hat. Das Ziel ist eine kleine Kugel, die nicht befestigt, sondern von Einem der Spielpartie auf eine gewisse Entfernung gerollt ist.

Der Rasenplatz muß eben und mit der Sichel dicht abgeschoren sein. Die Länge des Spielraumes ist ungefähr 30 Ellen. Die Kugeln sind kleine Sphäroiden, d. h. am entgegengesetzten Ende etwas abgeplattet; sie sind von Guayakholz, bisweilen

Schön mit Silber verziert, und die Größe wechselt von 4—6" Durchmesser.

Eine Kunde von dem Werthe der Kräfte, die sich nur durch Erfahrung erwerben läßt, ist nothwendig, und ein Hauptforderniß besteht darin, daß man der Kugel eine schiefe Richtung gibt. Durch einen besonderen Druck der Finger im Werfen der Kugel kann man sie so im Halbkreis rollen lassen, daß sie in einer Curve alle Kugeln vor dem Ziele umaeht und am nächsten an dasselbe kommt. Das Spiel ist gesund und erweiternd und für Personen mit sitzender Lebensart sehr geeignet. Viele englische und schottische Städte haben schöne Rasenplätze, die entweder den Bürgern im Allgemeinen oder besonderen Clubs gehören. Folgendes sind die Spielregeln:

#### Regeln für's Kugelspiel.

Das Spiel besteht aus 9 Points. Der Wurf des Zieles und der erste Wurf wird durch's Loos entschieden.

Wird die Zielskugel in den Graben nach dem ersten Wurf geworfen, so hat die Gegenpartie das Vorrecht, sie wieder zu werfen und wird nachher nicht mehr geworfen, wenn sie 3' vom Graben vor den Spielern entfernt ist. Die Regel gilt nicht am Seitengraben, von welchem das Ziel gehörig entfernt sein muß, um der Vor- und Hinterhand Raum zum Spiel zu geben.

Alle Spieler müssen beim Werfen der Kugel einen Fuß auf der hintersten weißen Kugel, die sich auf dem Teppich befindet, haben. Die Lage des Teppichs wird während des Spiels nicht verändert; wird er verrückt, so muß er so nahe wie möglich wieder auf den früheren Platz gestellt werden.

Eine Kugel, welche das Ziel berührt, zählt wie jede andere, wenn sie auch in den Graben kommt. Läuft das Ziel oder eine Kugel nach Berührung des Ziels in den Graben, so wird der Ort, wo beide ruhen, bezeichnet, das Ziel an den Rand des Grabens gesetzt und beide wieder zurückgestellt, wenn ausgespielt ist.

Ist das Ziel auf andere Weise wie durch die Wirkung des Spieles verrückt, so hat die Gegenpartie die Wahl, das Spiel wieder anzufangen oder auszuspielen.

Wird eine Kugel verrückt, so wird sie weggenommen, wenn sie der schuldigen Partie gehört, gehört sie der Gegenpartie, so wird sie so viel wie möglich in ihre frühere Lage versetzt. Wird die Zielskugel durch einen Nichtspieler verrückt, so wird wieder von vorn angefangen.

Wird ein Wurf zufällig durch einen Gegner verdorben, so kann die spielende Partie die Kugel ruhen lassen oder wieder von vorn anfangen. Geschieht es absichtlich von Einem



der Gegenpartie, so kann der Spielende die Kugel nach Belieben stellen. Wird eine Kugel von Einem aus der Partie des Versenden gestört, so hat die Gegenpartie dasselbe Recht.

Springt eine Kugel, ohne das Ziel zu berühren, vom Graben wieder zurück, so gilt der Wurf nichts; ist das Ziel oder die Kugeln dadurch verrückt worden, so werden sie wieder an ihren früheren Ort gestellt. Ist ein Spiel aus, so darf man Ziel und Kugeln nicht eher berühren, als bis das Spiel gezählt ist. Abrechnung findet nicht eher statt, als bis das Spiel aus ist.

Kein Spieler darf während des Spiels die Kugeln wechseln.

### Golfspiel.

Das Golfspiel ist Schottland eigenthümlich, und der Name stammt vielleicht vom deutschen Wort Kolbe. Strutt („Spiele und Zeitvertreib des englischen Volkes“) sagt über dies Spiel: „Viele Spiele mit einer Kugel erheischen die Hülfe einer Keule oder eines Kolbens, so auch das schottische Golfspiel, wahrscheinlich das älteste. Es entspricht einem Zeitvertreib der Römer, den sie mit einem ledernen und mit Federn gestopften Ball ausführten; derselbe ist noch im Ballspiel gebräuchlich. Der Name stammt offenbar von der gekrümmten Keule, womit man spielte.“

Die Zeit, worin es nach Schottland eingeführt wurde, ist ungewiß; wahrscheinlich wurde es schon zur Zeit Jakobs I. geübt. Karl I. liebte sehr dies Spiel und trieb es 1641 während seines Aufenthaltes in Schottland. Er war gerade in der Nähe von Edinburgh auf einem Landgute, als er die Nachricht von dem Aufstand in Irland erhielt; in höchster Aufregung warf er die Keule zu Boden und kehrte nach Holyrood house zurück. Auch der Herzog von York, nachher Jakob II., spielte es gern.

Man treibt das Golfspiel auf einem großen Stück offenen Landes, das mit kurzem Kräutermusch bedeckt, aber nicht nothwendig eben ist. Geschicklichkeit zeigt sich am besten auf einer Ebene mit Unregelmäßigkeiten. Der Boden wird von den Schotten Links genannt, einen Ausdruck, welcher Dünen bedeutet. Bei Edinburgh ist der gewöhnliche Spielplatz etwas abhängig und von ziemlicher unregelmäßiger Form; indessen dieser bietet eine gute Gelegenheit für die Spieler, um ihre Geschicklichkeit zu zeigen, indem eine größere Kraft für die Schläge zum Antreiben des Balles in einer Richtung wie in einer anderen vorhanden ist. Das Spiel wird meistens von den höheren Klassen betrieben und mit einer gewissen Ruhe ausgeführt. Fremde werden es für wenig aufregend und für nicht viel besser wie Gehen halten. Es bewirkt jedoch die ge-

wöhnliche Aufregung des Spieles, die bei Uebung, Geschicklichkeit und Zufall entsteht, und läßt sich nicht unpassend mit dem Billard vergleichen, wobei aber die Tafel ein grüner Platz von  $\frac{2}{7}$  Meilen Länge, die Billardstäbe Keulen, die Billardbeutel Löcher im Boden und die Kugeln anstatt von Elfenbein von hart gestopftem Leder sind.

Die Keulen sind von Holz, der gerade Handgriff hat ungefähr  $4\frac{1}{2}$  Länge und besteht aus Holz von Eschen oder von amerikanischem Walnußbaum. Unten am Stabe ist ein flachgebogenes krummes Ende, als der Theil, womit man schlägt: er ist vornen mit Horn versehen und mit Blei geladen, um dem Schläge Kraft zu ertheilen.

Um den Händen einen Halt zu geben, ist das obere Ende mit Baumrinde umgeben; beim gewöhnlichen Verfahren brauchen die Spieler mehrere Stäbe. Jeder hat drei bis fünf, sogar oft zehn, die er sich nachtragen läßt, und aus diesen Stäben wählt man denjenigen aus, welcher zum Schlagen geeignet ist. Bisweilen liegt die Kugel gut auf dem Grase, bisweilen ist sie in eine Höhlung oder hinter einen Stein oder Busch gekommen, und ein Werkzeug ist erforderlich, um sie vorwärts zu schnellen oder um sie aus dieser ungeschickten Lage (Wagniß, Hazard) zu bringen. Einer der Kolben heißt der Löffel, weil man ihn braucht, um den Ball aus den Höhlungen zu holen. Ein anderer das Eisen u. s. w.

Die Kugel oder der Ball ist klein und hat nicht mehr wie  $1\frac{1}{2}$  im Durchmesser; sie ist von Leder verfertigt, beinahe so hart wie ein Stein mit Federn vollgestopft; die Außenseite ist glatt und weiß angestrichen. In Edinburgh und St. Andrews bildet die Verfertigung von Keulen und Bällen ein regelmässiges Gewerbe. Gewöhnlich sind zwei Spieler gegen einander. Jeder hat seinen eigenen Ball. Das Spiel besteht darin, daß man den Ball in gewisse Löcher in den Boden treibt; derjenige, welcher dies mit den geringsten Schlägen ausführt, ist der Gewinnende. Wenn vier Personen spielen, so spielen zwei zusammen und haben nur einen Ball, den sie abwechselnd schlagen. Die Löcher liegen an den verschiedenen Enden und Seiten des Rasenplatzes in unregelmässigen Zwischenräumen, und ihre Zahl ist auszuwählen. Die gewöhnliche Zahl ist fünf. Der Spielende darf seinen Ball nur unter besonderen Umständen berühren oder wenn er einen aus den Löchern nimmt. Beginnt man von einem Loch aus, so muß der Ball auf ein Häufchen Schlamm oder Rasen hinaufgebracht werden, um den Hauptschlag zu erlauben. Bei jeder anderen Gelegenheit muß man aber den Ball dort schlagen, wo er liegt. Ziel hängt vom ersten Schläge ab, und derselbe muß mit großer Festigkeit und gutem Ziele gegeben werden. Ein



gehöriger Schlag wird den Ball 200 Ellen weit schleudern; bei ungünstiger Lage wird er nur wenige Fuß vorwärts kommen. Kommt der Ball zuletzt an ein Loch, so wird große Geschicklichkeit dadurch gezeigt, daß man mit schwächeren Streichen denselben nicht über das Loch hinaus laufen läßt, sondern ihn hinein bringt. Eine Kenntniß vom Werth der Kräfte, der Natur des Bodens, vom Einfluß des Windes und Wetters ist von Bedeutung in diesem Theile des Spieles und anderen, und läßt sich nur durch Erfahrung erwerben.

In allen bedeutenden schottischen Städten gibt es Clubs für Golfpieler, die ihre besonderen Gesetze und Spielregeln haben. Zu den ältesten in Edinburgh gehört der Bruntisfield Links-Club, 1761 eingesetzt, dessen Mitglieder nur auf vierzig beschränkt sind, welcher jährlich eine goldene und eine silberne Medaille ausspielt und folgende Gesetze für sich aufgestellt hat:

1) Ein Spieler oder dessen Diener darf innerhalb zehn Ellen vom Loch einen Haufen Schlamm oder Rasen graben, um den Ball, nachdem man ihn aus dem Loch geholt hat, zum Hauptschlage darauf zu legen, und kein Ball darf näher wie in der Länge von zwei Kolben, und nicht weiter wie in der von vier nach dem Herausholen zum Schlage gelegt werden.

2) Von zwei oder mehr Spielpartien, die sich in einem Loch begegnen, hat die erste Partie das Recht, ihren zweiten Schlag auszuführen, bevor die nachfolgende Partie den letzten Schlag thut. Findet sich aber der Ball der ersten Partie in einem Loch, so kann diese Gesellschaft der zweiten Partie erlauben, ihren Ball vorbei zu schlagen.

3) Bei jedem Loch muß mit demselben Ball ausgespielt werden, der von dort herausgeholt wurde.

4) Alle Stöcke, Steine, Schmutz und andere Hindernisse kann man auf die Länge eines Kolbens von dem Ball entfernen; wenn man ihn zum Loch schlägt, so können alle beweglichen Hindernisse vier Kolbenlängen vom Loch entfernt werden; die Entfernung ist mit dem Kolben der spielenden Partie zu messen. Geräth ein Ball in ein Loch oder in eine andere nicht gut zu bedandelnde Lage, so kann der Spieler ihn herausnehmen, und hinter dem Wagniß stehend, denselben über seine Schulter werfen und ihn spielen, wobei er einen Schlag verliert.

5) Kein Loch wird gewonnen, wenn nicht der Ball hinein gebracht ist, und eine Partie, welche den Ball verliert, verliert das Loch.

6) Herrscht ein Zweifel, welcher Partie der Ball gehört, so kann kein Ball ohne Einwilligung der Parteien aufgehoben werden, und der vom Loch entfernteste Ball muß zuerst gespielt werden.

7) Wenn ein Ball von Einem, der nicht zur Partie gehört, geschlagen oder bewegt wird, so wird er dorthin zurückgebracht, von wo er von dem Schlagenden bewegt wurde.

8) Bei einem Spiel von mehr wie zwei verliert der Ball eine Partie, wenn Einer ihrer Spieler ihn zweimal oder öfter hintereinander schlug.

9) Spielt eine Partie mit des Gegners Ball, so gewinnt dieser Gegner das Loch.

10) Wenn ein Spieler oder sein Diener einen Ball berührt oder anfährt, so gewinnt der Gegner das Loch.

11) Sitt ein Ball fest am Boden, so macht man ihn los.

12) Werden die Medaillen des Clubs ausgespielt, so müssen alle Spieler die Uniform der Gesellschaft tragen.

13) Will man einen Ball machen, so muß man ihn gerade auf's Loch spielen und darf nur auf des Gegners Ball spielen, wenn derselbe in der Richtung zum Loch liegt.

Vang erfahrene Spieler haben oft merkwürdige Kraftstücke darin ausgeführt. Wetten einer Art, welche das gewöhnliche Verfahren des Spiels gänzlich bei Seite setzen, werden bisweilen von den Stärksten unternommen; z. B. einen Ball auf eine Anhöhe von 800' hinaufzutreiben. 1798 wurden Wetten gemacht, daß keine zwei Mitglieder einen Ball über einen 161' hohen Kirchturm treiben könnten. Jeder Spieler erhielt sechs Bälle. Die Bälle gingen beträchtlich über die Thurmspitze hinaus; übrigens fand man, daß die Erreichung dieser Höhe zugleich mit der Entfernung weit weniger war, wie geübte Spieler ihre Bälle sonst nur ausführen konnten.



## Anderer Kugelspiele, z. B. Shinty — Hurling.

Shinty in Schottland, Hockey in England und Hurling in Irland scheinen beinahe dieselben Spiele zu sein. Wir beschreiben das erstere. Zwei Partien mit Stöcken oder Kolben, die am unteren Ende gekrümmt sind, werfen einen kleinen hölzernen Ball zwischen zwei Punkte, und das Spiel besteht darin, welche Partie den Ball zu einem Punkte treibt, der als ihr Ziel bestimmt ist. Wer es auch nicht gesehen hat, kann errathen, daß ein lebhaftes Stoßen bei diesem Spiele stattfindet. Die Schienbeine der Spielenden sind häufig Stößen von den Kolben ihrer Gegner ausgesetzt, wenn sich Alle an den Ball drängen, wobei ein Jeder denselben unter den Füßen seiner Gegner herauszuholen sucht. So hart der Ball aber auch ist und so starke Stöße mitunter ertheilt werden, so sind die Spielenden gewöhnlich gewandt genug, um eigentliche Verletzungen zu verhindern. Das meiste Uebel, das angestiftet wird, besteht darin, daß die Spielenden die Stöcke aus dem Hagedorn schneiden, um sich Kolben für das Spiel zu verschaffen. Der junge Hagedorn gibt nämlich mit der Wurzel als gekrümmter Theil zum Schlagen die besten Kolben ab, und somit werden die Hecken in der Regel gänzlich verdorben.

Das Hurlingspiel wird von Hall in seinem Werke über Irland folgendermaßen beschrieben: „Das Hauptspiel in Kerry und überhaupt im Süden Irlands ist Hurling, in England selten, obgleich nicht unbekannt. Es ist eine schöne männliche Körperübung mit genug Gefahr, um Aufregung zu erwecken, und ist auch das Hauptspiel der Landleute Irlands. Ein guter Spieler muß Körperkraft in nicht gewöhnlichem Grade, ein schnelles Auge, eine fertige Hand und einen starken Arm besitzen; er muß gut laufen und ringen können und dabei eben so geduldig wie entschlossen sein. In gewisser Hinsicht gleicht es dem Cricketspiel; die Regeln und die Form der Kolben aber ist verschieden; der Kolben im Cricket ist gerade, der im Hurling ist krumm. Die Formen des Spiels sind folgende: Die Spieler, oft 50—60 von jeder Partie gewählt, stellen sich gewöhnlich barfüßig in zwei entgegengesetzten Reihen auf, kreuzen ihre Kolben, um das Hineinstoßen der Bälle zu erwarten, nachdem die Ziele vorher auf den Enden eines grünen Platzes aufgestellt sind, welcher eine ausgedehnte Fläche bilden muß. Alsdann werden zwei aufgestellt, um das Ziel zu bewachen, und die Gegenpartie stellt ebenfalls zwei gegen dieselben auf; die Pflicht dieser Zielhalter besteht darin, daß sie die Kugel aufhalten, im Fall dieselbe ihrer Stellung zu nahe kommt und daß sie dieselbe gegen die der entgegengesetzten Partie zurück-

stoßen, während die übrigen Stehenden alle ihre Kraft anwenden, um sie durch die Stäbe des Ziels zu treiben. Nachdem alle Vorkehrungen zum Spiel getroffen sind, nehmen die Führer ihre Stellung in der Mitte ein. Eine Person wird gewählt, um die Kugel aufzuwerfen. Dieses geschieht so gerade wie möglich, während die ganze Gesellschaft ihre Kolben entfernt und dieselben empor hält, um die Kugel beim Herabfallen zu empfangen und zu schlagen. Alsdann folgt das Getöse des scherzhaften Krieges, die Kolben rasseln aneinander, der Ball wird geschlagen und wieder geschlagen, oft mehrere Minuten lang, ohne daß er einem Ziele näher kommt, und wenn Einer glücklich genug ist, ihm einen Schlag nach oben zu geben, so sieht man ihn über das Feld fliegen. Jetzt folgt die ganze Gesellschaft in höchster Eile; die Männer ringen und stoßen einander mit auffallender Behendigkeit: keiner der Sieger oder der Besiegten wartet um Athem zu schöpfen, Alle folgen dem Lauf des rollenden und fliegenden Balles; die besten Läufer überwachen einander, halten sich beinahe Schulter an Schulter im Spiele, und die besten Ringer drängen sich wo möglich dicht an sie heran, um ihr Weiterkommen zu verhindern. Der Ball darf nicht mit der Hand vom Boden genommen werden; die Geschicklichkeit, womit man ihn auf die Spitze des Kolbens nimmt, über das halbe Feld damit hinläuft und wenn man zu arg gedrängt wird, ihn nach dem Ziele hinwirft, ist ein Gegenstand des Erstaunens für Alle, die mit dem Spiele nur oberflächlich bekannt sind. An dem Ziele wird der hauptsächlichste Kampf geliefert. Die Zielhalter nehmen den Ball in Empfang und wirken denjenigen entgegen, die vor ihnen stehen; der Kampf wird heftig, jede Kraft und Geschicklichkeit wird geübt, während die Spieler am entgegengesetzten Ziele des Feldes in vollem Lauf herbeikommen, um ihre im Kampf beschäftigten Leute zu unterstützen; alsdann wird das Stoßen und die Anstrengung am heftigsten; die Spieler liegen oft duzendweise im Grase, während der Ball, durch einen starken Arm wieder zurückgeworfen, über ihre Köpfe dem anderen Ziele zuschliegt. So wird der Streit Stunden lang fortgeführt, und häufig hält das Dunkel der Nacht das Spiel auf, ohne daß der Sieg auf irgend einer Seite sich befindet. Bisweilen ist es mit gefährlichen und sogar tödtlichen Folgen verknüpft.

„Spiele werden bisweilen von verschiedenen Städten oder Pfarreien, bisweilen von Grasschaften ausgeführt, wobei man die besten Spieler verschiedener Gegenden auswählt, und wozu das erhöhte Interesse im Verhältniß steht. So wurde vor ungefähr einem halben Jahrhundert eine Partie zwischen den Provinzen Munster und Leinster bei Dublin gespielt. Dieselbe wurde von dem damaligen Lordlieutenant veranlaßt und von

verschiedenen Herren von Stande ausgeführt, wobei zugleich der Hof des Vicetönigs und der Adel der irischen Hauptstadt zugegen war. Der Sieg wurde lange freitig gemacht und zuletzt für Munster durch einen Spieler entschieden, welcher mit dem Ball auf der Spitze seines Kolbens fortlief, denselben durch die offenen Fenster des vicetöniglichen Wagens schleuderte und dadurch die Wachsamkeit der feindlichen Spieler am Ziele täuschte, so daß er ihn siegreich bis ans Ziel treiben konnte. Vor 25—30 Jahren wurden mehre größere Spiele der Art bei London ausgeführt und von verschiedenen Mitgliedern der Pairie geleitet, welche sich damals mit dergleichen körperlichen Uebungen und Vergnügungen viel abgaben."

### Ballspiele.

Der Zeitvertreib, einen weichen Ballen von Leder gegen eine Mauer zu schleudern oder ihn empor zu werfen und mit der Hand zu fangen, scheint sehr alt und ist im Verlauf der Zeit zu mehren Spielen ausgedehnt worden. Eines dieser Spiele, das einfachste von allen, besteht darin, daß man den Ball gegen eine Mauer wirft, so daß er von derselben zurückspringend mit Kraft auf den Boden fällt und einigemal wieder empor springt. Das Spiel besteht darin, daß man ihn nach einer bestimmten Zahl von dergleichen Sprüngen mit der Hand fängt (Fangball). Dieses Spiel scheint uralt. Jakob I. in seiner sonderbaren Beschreibung der Erziehung und Erholung eines Fürsten bemerkt darüber: „Die Uebungen, die ihr ausüben solltet, obgleich nur mäßig, ohne eine besondere Geschicklichkeit darin erlangen zu wollen, bestehen in Laufen, Springen, Ringen, Fechten, Tanzen und Fangball; auch Bogenschießen und Lausspiel, sowie andere schöne und angenehme Spiele zur Uebung des Körpers."

Rakettenball ist dasselbe Spiel wie Fangball, statt aber den Ball mit der offenen Hand gegen die Mauer zu werfen, wird er mit einer Rakette getrieben, einem Geräthe, welches in der Hand gehalten aus einem Rahmen und Darmsaiten besteht. Der Ball wird gegen eine hohe, breite und ebene Mauer von weichem Stein auf thönernem Boden gespielt, von welchem der Ball sich zur gleichen Höhe mit der Hand erhebt. Zwei Personen treiben dies Spiel; ein Jeder schlägt den Ball abwechselnd und in solcher Weise, daß der Gegner ihn nicht zurückwerfen kann. Allein der Gegner ist flink in Gliedern und schnell im Blick, eilt zu dem Orte, wohin der Ball fallen will und bemüht sich, ihn mit seiner Rakette zu treffen und zu verhindern, daß er auf den Boden rollt. Wer den Ball nicht zurückwirft, verliert 1 Point oder die Vorhand, d. h.

eine Stellung, worin er für sich seine Points vermehren könnte. Weder Fangball, noch das Ballspiel mit der Rakette wird in solcher Ausdehnung wie früher betrieben. In London gibt es jedoch noch mehre hiezu eingerichtete Orte, und am besten wird es in den Gefängnißhöfen von Fleet und Queensbench gespielt, wo viele der Bewohner sich die Zeit damit vertreiben.

Das Ballspiel mit Reßen ist ähnlich und wird mit der Rakette gespielt; anstatt aber den Ball gegen eine Mauer zu schlagen, wird er über ein Reß in der Mitte der Spielenden getrieben, an deren Seite die Spieler stehen. Das einst sehr gewöhnliche Spiel wird jetzt kaum noch geübt.

### Fallenball.

Dies Spiel, welches sich bis ins 14te Jahrhundert zurückführen läßt, wird in England noch von Knaben gespielt. Ein hölzerner Gegenstand, eine Falle genannt, welcher in Form einem Schuh gleicht oder einer Zunge auf einer Fuge, wird auf den Boden gelegt. Der Ball wird auf das eine Ende der Zunge gelegt, das andere Ende wird mit einem Kolben geschlagen, und alsdann muß man den aufspringenden Ball scharf treffen. Strutt sagt: „In diesem Spiele ist es gewöhnlich, zwei Marken in bestimmter Entfernung von der Falle zu ziehen, zwischen welchen der Ball hindurch muß, wenn er von dem Kolbenhalter getroffen wird; fällt er außerhalb derselben, so muß er seinen Kolben abgeben und verliert die Vorhand; er verliert auch die Vorhand, wenn er den Ball in die Luft schlägt und derselbe von einem der Spieler gefangen wird, bevor er den Boden erreicht hat; auch wenn der Ball, von der entgegengesetzten Partie zurückgeworfen, die Falle berührt oder in der Länge eines Kolben davon entfernt bleibt; tritt Alles dies nicht ein, so zählt jeder Schlag für den Kolbenhalter. In einigen Theilen Englands ist dies Spiel auch eine Lieblingsbeschäftigung der ländlichen Bevölkerung.

### Fußball.

Der Fußball ist ein altes englisches Spiel, gegenwärtig in manchen Theilen des Landes wenig bekannt, in andern noch stark getrieben. Man spielt es mit einer gespannten Ochsenblase, die mit Leder dicht bedeckt und so stark zugenäht ist, daß sie ihre vollständige Elastizität behält. Dieser Ball wird zwischen zwei Spielpartien emporgeschleudert, welche gleichweit von einander entfernt sind. An der einen und andern Seite ist ein Punkt angegeben oder eine Linie gezogen. Der Zweck jeder Partie besteht darin, daß sie durch kräftige Schläge die



Kugel nach jener Gegend hinter ihre Gegner treibt, worauf das Spiel gewonnen ist. Dies Spiel ist weniger mit Wagnissen wie das Shinty verknüpft und übt sowohl die Kraft wie die Geschwindigkeit der Spielenden. Es ist auffallend, wie geschickt sogar junge Knaben darin werden. Eine geringe Kraft mit Gewandtheit wirkt hier mehr wie eine größere, die ungeschickt geleitet ist. Die jungen Landleute Schottlands treiben ebenfalls dies Spiel in verschiedenen Arten.

### Wurfscheiben.

Wettkämpfe im Schleudern schwerer Metallstücke wurden im Alterthum von Griechen geübt. Das Metallstück hieß Discus. Der Hauptzweck war hiebei Ausbildung der Armstärke, und der Sieg wurde mehr durch Gewandtheit, schwere Gewichte auf größere Entfernung zu werfen, wie durch Geschwindigkeit errungen, ein besonderes Ziel damit zu erreichen.

Von der Ueberlieferung der alten Sitte auf die Römer und von diesen auf die Britten scheint dies Spiel herzustammen, denn man hat Nachrichten über dessen Uebungen in England bis in 9te Jahrhundert. Die Wurfscheibe ist eine kreisrunde Eisenplatte, die in der Mitte durchbohrt ist, oder vielmehr ein etwas flacher Eisenring, der an der einen Seite concav und an der andern Seite convex ist. Beim Werfen ist die concave oder hohle Seite die unterste; am Rand befindet sich eine Kurbe für die Finger zum Druck beim Abwerfen. Die Scheiben sind von verschiedenen Größen, nach dem verschiedenen Geschmaç und der Kraft der Spielenden. Strutt sagt: „Ein eiserner Nagel wird in den Boden bis auf etnige Zoll vom Kopf getrieben; in der Entfernung von 18 oder mehr Ellen wird ein zweiter eiserner Nagel in ähnlicher Weise befestigt. Zwei oder mehr Personen, in zwei gleiche Partieen getheilt, stehen an einem der eisernen Nägel und werfen eine gleiche Anzahl Scheiben nach den andern. Die Scheibe wird aus der Hand mit einem Schwung aufwärts und vorwärts und festen Ziel auf den Nagel geworfen, in dessen Nähe der scharfe Rand in den Rasen dringen muß. Diesenigen, welche dem Nagel zunächst geworfen haben, erhalten Points im Spiele; indeß die Bestimmung hierüber wird mit genauem Unterschied gegeben; z. B. wenn eine A angehörige Scheibe dem Nagel am nächsten liegt und eine B gehörige Scheibe als die zweite, so kann A nur 1 Point in Anspruch nehmen, obgleich alle seine andern Scheiben dem Nagel näher liegen wie die andern von B, weil eine Scheibe von B als die zweitnächste alle hintern ausschließt. Ist keine solche Scheibe dazwischen gefallen, so würde A alle seine Scheiben einzeln zählen können. Wenn



alle Scheiben geworfen sind, so begeben sich die Spielenden zum entgegengesetzten Nagel und entscheiden über das Spiel, nehmen alsdann ihren Stand und werfen die Scheiben wieder zurück, und thun dies abwechselnd so lange, wie das Spiel unentschieden ist." Die Kleidung beim Scheibenwerfen muß lose und leicht und ohne Hosenträger sein. In einigen ländlichen Distrikten Englands gebraucht man Hufeisen als Scheiben; in einigen Theilen Schottlands bestehen die Scheiben aus runden, flachen Steinen.



Im Verlage von Scheible, Meier & Sattler in Stuttgart erschien  
so eben und kann durch alle Buchhandlungen bezogen werden;

# Allgemeine Weltgeschichte für alle Stände,

von den  
frühesten Zeiten bis zum Jahr 1840,

mit  
Zugrundelegung seines größeren Werkes bearbeitet  
und herausgegeben

von

Dr. Karl von Rottek,

Hofrath und Professor in Freiburg.

Sechste Original-Auflage in 10 Theilen.

Mit Stahlstich.

1846. Broschirt. 3 fl. oder 2 Rthlr.

Ausdrücklich wird bemerkt, daß alle zehn Theile zu-  
sammen nur 3 fl. oder 2 Rthlr. kosten.

---

In demselben Verlage erschien und kann durch alle Buchhand-  
lungen bezogen werden;

## Swift's humoristische Werke.

Aus dem Englischen übersetzt  
und mit der Geschichte seines Lebens und Wirkens  
bereichert

von

Dr. Franz Kottenkamp.

Vollständig in drei Bänden.

Broschirt 3 fl. 12 kr. oder 2 Rthlr.

---

## Bulwers sämmtliche Romane

in der lieblichen Cabinetsausgabe von Scheible, Kieger & Sattler  
in Stuttgart

nun vollständig in 96 Theilen.

---

Durch alle Buchhandlungen können jetzt complett bezogen  
werden:

## E. L. Bulwer's sä m m t l i c h e R o m a n e.

Neueste Cabinets-Ausgabe  
in 96 Theilen, broschirt.

Aus dem Englischen

von Dr. Kottenkamp, Susemihl &c.

Preis des Ganzen 8 fl. oder 5 Rthlr. 10 Ngr.

---

Ferner erschien:

die vierte, höchst niedliche Cabinets-Ausgabe

von

## Wilhelm Hauff's sä m m t l i c h e n W e r k e n.

In 18 Bändchen.

Mit des Dichters Leben von G. Schwab.

Preis pro Bändchen 12 fr. oder 4 Ngr.

---



15549.





